SOME PAGES IN THE ORIGINAL CONTAIN FLAWS AND OTHER DEFECTS WHICH APPEAR ON THE FILM

Engelhardt, August Moritz

నిర్వ్యాచార భావిజీవనము :
కొబ్బరియాహారము

బెజవాడ, 1927

Record no. 628

Engelhardt, August Moritz

Nirvicāra bhāvijīvanamu : kobbariyāhāramu

Bejavāḍa, 1927

Record no. 628

SUNDARAYYA VIGNANA KENDRAM

1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampalli
Hyderabad – 500 044, Andhra Pradesh, India

Bibliographic Record Target

Engelhardt, August Moritz.
నిర్విచార భావిజీవనము : కొబ్బరియాహారము / జర్మనీ దేశీయుడగు అగస్టు ఇంగల్ హార్టుగారి Carefree future అను గ్రంథమున కాంద్రీకరణము జ్ఞానాంబ గారిచే తెనిగింపబడినది.- బెజవాడ : ప్రకృతి కార్యాలయము, 1927.

8, 120 p. ;18 cm.

Record no. 628

Engelhardt, August Moritz.
Nirvicāra bhāvijīvanamu : kobbariyāhāramu / Jarmanī dēśīyuḍagu Agasṭu Iṃgal Hārṭugāri Carefree future anu granthamuna Kānthrīkaraṇamu Jñānāmba gāricē Tenigimpabaḍinadi.- Bejavāḍa : Prakṛti Kāryālayamu, 1927.

8, 120 p. ;18 cm.

Record no. 628

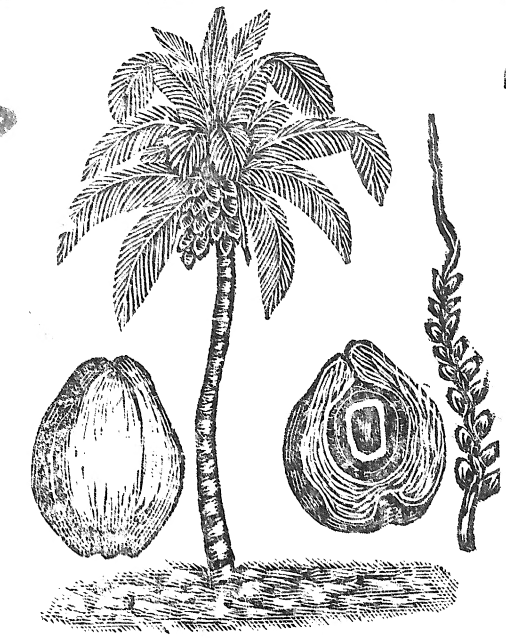
35mm microfilm

Image placement: IA IIA IB IIB | Date filming began: 22 January 2006

...కృతి గ్రంథమాల — 20.

నిర్విచార భావిజీవనము.

అగస్టు ఇంగల్ హార్టు గారి "Care-free Future" అను
గ్రంథమున కాంధ్రీకరణము.



సీ॥ నారికడంపు బాలెంత ♦ సస్యఫలావళులఁ శిరసులఁ
దారకదాల్చి యున్నదను ♦ పానమునకు సమకూర్చు నింత నే
వారి యనుజ్ఞచే నివి గృ♦హామతి మమ్మురుజేంచి యిట్టు లా
హారము నీరముంగొని యు♦హార్నిశమింబు చేయు సత్ప్రభూ!

ప్రకాశకులు:

...తి కార్యాలయము, బెజవాడ.

1927.

వెల రు 1—8—0
ప్రకృతి చందాదారులకు రు 1—0—0.

నిర్విచార భావిజీవనము

(కొబ్బరియాహారము.)

(జర్మనీ దేశీయుడగు అగస్టు ఇంగల్ హార్టుగారి "Carefree Future" అను గ్రంథమున కాంధ్రీకరణము. శ్రీమతి జ్ఞానమాంబ గారిచే తెనిగింపబడినది.)

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

1927.

[వెల రు 1—8—0

ప్రకృతి చందాదారులకు 1—0—0

విషయసూచిక

ఉపోద్ఘాతము 1-8; పత్రులు-1; విచారమన నేమి?-2
త ప్రాణావినాశకము, మనమెట్లు చింతలను పోగొట్టుక
ము-3; చింతావిముక్తివరుగు సాధారణపద్ధతి కం
నారికేళస్వాగతము-5; ఆహారచింత పోవుటెట్లు-7;
ము-16; నారికేళవృక్షజాతి, నారికేళవృక్షములకును న
గల సంబంధము-23; టెంకాయచెట్టు-24; కొబ్బ
యొక్క విలువ-25; టెంకాయచెట్లు - అరటిచెట్లు-27
చింత యెట్లుపోవును, వస్త్రధారణము యొక్క యు
29; గృహవిషయక చింతపోవుటెట్లు -39 గృహ
నుపయోగమేమి -40; చింతారహితుడు -43; స
ప్రదేశములా? ఉష్ణప్రదేశములా? -45; క్రీస్తు, బుద్ధ
హమ్మదు -60; ఉష్ణప్రదేశములె నివాసయోగ్యము
సూర్యగీతము -64; నారికేళకృషి -67; దేశాభిమాన
నూర్యానువర్తనమా? -69; జంతువులకొవ్వా? కొ
కొవ్వా? -71; నారికేళతరువు - శాస్త్రమునకొక విజ్ఞప్తి -
టెంకాయచెట్టు, ఆహార సమస్యాపరిష్కారము -79; కొ
లేక చముర్రా? కర్బనుహైడ్రజములా? -82; తినదగి
-87; రేడియము -88; ఓషధీచికిత్స-90; నారికేళము, గ
కొబ్బరి యాహారము -92; ఫలములయొక్క రసాయని
భాగములు -93; స్కోపెన్‌హేరు -95; ఒకానొకవిమర్శ
యభిప్రాయము -97; విమర్శకుని లేఖకు ప్రత్యుత్తరము-
దేవుడు, ప్రపంచము, అమృతత్వము -104; ఉష్ణదేశపుం
108; దుస్తులు-గృహము -110; వ్యసనదూరులుకండు -111
అనుబంధము 115; టెంకాయ -117. సవరణపట్టిక -119.

ఓమ్.

నిర్విచార భావిజీవనము

(Care-free future.)

ఉపోద్ఘాతము

రికసంపు బాలెలదె నవ్యఫలావళులన్ శిరస్థలిన్
కక దాల్చి యన్నమును పానమునున్ సమకూర్చునింతనే
యనుజ్ఞచే నివి గృహావతి యమ్మగుటెంచి యిట్టు లా
మునీరముంగొనియహర్నిశమును బనిచేయుసత్ప్రభూ!

ప్రాకృత చికిత్సావిధానమునకు జర్మనీదేశము జన్మ
స్వాభావికాహారము సర్వోత్తమమైనదని నిరూ
వారిలో జర్మనీ వారగ్రగణ్యులు. శాస్త్రజ్ఞాన విలసిత
బుద్ధితో చక్కగా చర్చించి సహజజ్ఞానమునకు ప్రధాన
మును నిచ్చుటయే గాక ప్రకృతి ననుసరించి జీవించుటయే
మనుష్యజాతికి తరణోపాయమని బోధించిన కూనే, జస్టులు
వారే. నిర్విచార భావిజీవనము నీగ్రంథమును రచించి
ళఫల మొక్కటియే మనుష్యజాతికి స్వాభావికాహారమని
చుచు కేవలము నారికేళమును భుజించుచు నారికేళ
మున విహరించుచు, స్వీయవిధాన మహత్త్వమును సప్రమా
ంగ బుజువు పఱచుచున్న వారగు ఆగస్టుఇంగల్‌హార్టు గారు
జర్మనీదేశీయులే. అనుపమాన విజ్ఞానమున కాటపట్టై
పంచ విజయమును గోరి ప్రలపించుచున్న జర్మనీ యొక
వున సహజజ్ఞానము ననుసరించి శాంతజీవనముం గడప నభిల
చుచున్నది. ప్రపంచమున కెల్ల ప్రళయసదృశమగు

ఘోరయుద్ధమున కాస్పదమైన నాగరికత యొక్క విషఫలము నాస్వాదించుచున్న జర్మనీ యందో కవకాల విశ్వజనీనభావ వ్యాపనమునకు విశ్వప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి. ఎంత చిత్రము! ఈశ్వరలీల యిట్టిదియే గదా! ఇంగల్ హార్టు గారి గ్రంథమును బెనిడిక్టులుస్టుగా రింగ్లీషులోని కనువదించిరి. అది యిప్పుడు తెనిగింపబడినది. ఈగ్రంథమును సమర్థులైనవా రెవ్వరైన భాషాంతరీకరించినచో మిక్కిలిరసవంతముగనుండెడిదే. గ్రంథకర్తయొక్క నిశ్చలవిశ్వాసమును, అగ్నిజ్వాలవంటి యుత్సాహమును, సర్వజనసౌభ్రాతృత్వమును, అవిచ్ఛిన్నభక్తి భావమును ఉన్న దున్నట్లుగా ప్రదర్శింప నాబోటికి వశమా? నారికేళఫలాహారము యొక్క ప్రాశస్త్యము నిది తెలుపుచున్నది. ఆహారసమస్యతో సకల సమస్యలు పరిష్కరింపబడుననియు, సకలచింతలు తొలగుననియు నీగ్రంథము వివరించుచున్నది. నారికేళఫలము మాత్రమె మనుష్యజాతికి స్వాభావికమైన, ఈశ్వరోద్దిష్టమైన యాహారమని యిది ప్రతిపాదించుచున్నది. ఆహారచికిత్స యను గ్రంథమున "సచ్ఛియాహారము వలనిప్రయోజనము" లను గ్రంథము మొదటిభాగమును, "నిర్విచారభావిజీవన" మనబడు నారికేళ ఫలాహారమును విధించు నీగ్రంథము కడపటి భాగమును కాగలవు. ఆహారచికిత్సయందలి తక్కిన భాగములు క్రమముగ రచింపబడును. ఈగ్రంథమున చర్విత చర్వణముగను, అనావశ్యకముగను కన్పట్టినవట్టుకు విడిచి తక్కినదంతయు యథాశక్తిం దెనిగించితిని. సింగాలివారు నారికేళవృక్షవిషయమున చెప్పుకొను గాథ యొకటి యీగ్రంథమున కలదు.

ఈగాథ యొక యసంబద్ధమగు ననాదిప్రవాదమేయైనను దీనియందు కొంత సత్యమున్నది. టెంకాయచెట్టు యొక్క ప్రభావము నిది తెలుపుచున్నది. కావున కొబ్బెరయందలి సుగుణములను తెలుపుటకు దీనినొక దృష్టాంతముగ తీసికొనుట యసమంజసము కాదని నాయూహ. పురాణగాథలన్నియు నిట్టివే. ముఖ్యాంశములను మాత్రమే గ్రహింపవలయును. కాని మూఢనమ్మకల నుంచుకొన నవసరము లేదు. అనల్ప కల్పనాచాతుర్యమును, అసంభవ విషయ విశేషములను ప్రదర్శించి అపరిపక్వహృదయముల నల్లకల్లోలము చేయునట్టి నవయుగమునందలి కొన్ని నవలలకంటె పూర్వకథ లపూర్వములు కావను నుద్దేశముతో దీనిం దెనిగించినాను. ఈ గ్రంథమున చర్చింపబడిన విషయముల యొక్క యాథార్థ్యము ఆచరణశీలురకు మాత్రమే గోచరముకాగలదు. మనదృష్టికి వింతగదోచినను ఈగ్రంథ మొక యుత్కృష్టజీవనవిధానమును గూర్చి బోధించుచున్నదనిమాత్ర మంగీకరింపక తప్పదు. ఈ గ్రంథమునుగూర్చి విద్యాధికులగు విఖ్యాతపురుషులొసంగిన యభిప్రాయముల నీక్రింద పొందుపరచుచున్నాను.

ఎడిటర్. మాక్సుకోనిగ్, హానోవర్ (Editor Max-Konig Hanover) "ఈగ్రంథము మనము ప్రతిదినము చూచునట్టి గ్రంథములవంటిది కాదు. గ్రంథకర్తయొక్క నవజీవనదాయినియగుశైలి యతని స్వానుభవమునుగూర్చి చాటి చెప్పుచున్నది. ఆయన ప్రకృతి యొక్క శిశువు. ప్రాకృతజీవనవిధాన వేత్తలమనుకొనువారిలో పదియవవంతు జనులైనను

వీరివలె వర్తింతురేని మనము వట్టిమాటలను బదులుగ కార్యములను చూడగల్గుదుము"

డాక్టరు. వాల్ ఫిస్చి, బెర్లిన్.
(Dr. Wallfisch, Berlin)

"నిర్విచారభావిజీవనము అనావశ్యకమును, అనారోగ్యదమును నగు దైనికాహారముకొఱకు కష్టపడుచున్న యసంఖ్యాకులగు మనుష్యులను విద్యుత్తువలె గట్టిగ కొట్టును. స్వాభావిక జీవనమువలన గ్రంథకర్తకు లభించిన చమత్కారశక్తి, ఆహ్లాదకరమగు కంఠస్వరము ఇవిసహజ జీవనప్రాబల్యమునకు ప్రబలప్రమాణములై యున్నవి. వీరి సిద్ధాంతమును చదువువారును, వ్యాపింపజేయువారును మానవజాతికి గొప్పసేవ చేసిన వారగుదురు."

ఎడిటర్. ఎ. జెస్చ్, లీప్జిక్.
(Editor A Jesch, Leipzic)

"చనురుపప్పులపథ్యమును విశ్వసించువాడ నగుటచే మీగ్రంథమును నేను పూర్తిగా నంగీకరించుచున్నాను"

ఎడిటర్ కూనే, గోథా.
(Editor Kuhne Gotha)

"గీ॥ జన్మభూమికై పోరాడు జనుడు ఘనుడు। అతనికంటెను ఘనుడు దేశాభివృద్ధి। కై శ్రమపడు వాడంతకంటె గూడ। విశ్వమానవ కోటికై వెతలనొందు। పురుషవర్యుండు మిక్కిలి పుణ్యతముడు." మీగ్రంథము స్వాభావిక జీవనవిధానము యొక్కసారముతో నిండి నాయభిప్రాయములతో నేకీభవించుచున్నది.

ఫ్రిడ్రిక్ స్కూలెంబర్గు, హాంబర్గు
(Friedrich Schulenburg, Hamburg)

"మీ నిర్విచారభావిజీవనమను గ్రంథము నపరిమితానందముతో చదివితిని. ఈ గ్రంథముద్వారా మీరు మానవజాతి విషయమున మీకుగల విధాయకములను మిక్కిలి చక్కగా నిర్వహించినారు. తోడిమానవు లీయవకాశమును పోగొట్టుకొనకుండ మీ సిద్ధాంతముల కనుగుణముగ జీవనవిధానముల నేర్పరచుకొందురుగాకయని కోరుచున్నాను. ప్రకృతిపై నాధారపడి సంతోషస్వాంతముతో జీవనయాత్ర గడపుటయు, వర్తమానస్థితి ననుసరించి జీవించుటయు నెట్లో యెఱిగినవారు మాత్రమే నిర్విచారజీవనపథము నవలంబించి యానందమయు లనంబఱగుదురు. నేను విధి ననుసరించి జీవించితిని అని ప్రత్యహమును మనము చెప్పగల్గుదుమేని తప్పక నిర్విచారజీవనము ననుగమించి తీరుదుము."

ఎడిటర్ ఆగస్టు క్రూహి, హిర్స్కుబెర్గ.
(Editor August Kruhe, Hirschuberg.)

"ఈయాధునిక వేదము తన సమగ్రశక్తితో నన్ను స్పృశించినది." న్యాచురలిస్టు బట్టన్‌స్టెట్, బెర్లిన్ (Naturalist Buttenstedt Berlin):— "ఈగ్రంథము ఐశ్వర్యమున కుత్పత్తిస్థానము."

వన్ ఇజిడీ (Von Egidy)

"మీరు మనుష్యజాతికి మేలిమి బంగారమును సమర్పించినారు."

ఈగ్రంథమున వర్ణింపబడిననిర్విచారభావిజీవనమునవలం బించినచో మనుష్యులెల్లరు ముదిమియు, రోగమును లేని దేహములతోడను, కపటము చంచలము లేని మనస్సులతోడను, సుతీక్ష్ణమైన బుద్ధికుశలతతోడను, పవిత్రమైన ప్రేమస్వభావముతోడను విరాజిల్లుచు, భూలోకములో స్వర్గధామమును నిర్మింపనేర్తురు. దీర్ఘజీవనము, పవిత్రచరిత్రము, ఆరోగ్యవంతమగు శాంతస్వరూపము వారి కయాచితముగ లభించును. వారు వ్యసనదూరులును, స్వార్థపరతతో పనిలేనివారును, పరోపకారమే పనిగాగలవారును నై ఈశ్వరపితృత్వమును, మానవ సౌభ్రాతృత్వమును త్రికరణములద్వారా ప్రదర్శింపగల్గుదురు. పరమేశ్వరుం డీ విశుద్ధవిధానమును లోకములో వ్యాపింపజేసి విశ్వజనీనములగు శాంతిసౌఖ్యములను ప్రసాదించునుగాక!

ఓం తత్సత్.

—జ్ఞానాంబ.

ఉపోద్ఘాతము

ఈచిన్నిపొత్తము పేరు చింతారహిత జీవనము. చింతారహిత మగు నిర్విచారభావిజీవనమునుగూర్చి యిది బోధించును. ఇట్లనుటవలన ధనాఢ్యులు కాగలుగు సూత్రము నిది తెలుపబోవుచున్నదని మీరనుకొనవచ్చును. కాదా వ్యాధిబాధలనుండి శాశ్వతవిముక్తిని ప్రసాదింపగలక్రియ నిది యుపదేశించునని మీరూహింపవచ్చును. దృఢమగు నారోగ్యము కలవారు నిర్భీకులై ముందంజవేయుదురు గదా? మఱియు

నిది సంఘసంస్కరణమును గూర్చియు, ధనమును జనులెల్లరు సమానముగా పంచుకొనుటను గూర్చియు బోధించి ప్రతివ్యక్తికిని అన్నవస్త్ర గృహాభావము లేకుండజేయుటకై పూనినట్టి నట్టి పద్ధతిని వివరింప బోవుచున్నదని మీరెంచవచ్చును. "నీ చింతల నెల్ల నతని (దేవుని) యధీనము చేయుము. ఏలనన నతడు నిన్ను కాపాడుచున్నాడు" అను బైబిలువాక్యములను జ్ఞాపకముంచుకొనుడు. భగవంతునియందు నమ్మకము గలవాడు భయపడనక్కఱలేదు. పైనచెప్పినట్లు మీరూహించిన యూహలు నొకవిధముగా సరియైనవియే యగును. ఏమన మిమ్ములను సౌభాగ్యవంతులను జేయునట్టి తెలివు నీగ్రంథము చూపును. ఆరోగ్యవంతులను చేయగలపంథ నిది బోధించును. భూమిని, ధనమును సర్వజనులకు సమానముగా పంచియిచ్చు విధానము నిది వివరించిచెప్పును. ప్రాణమునకెల్ల మూలాధారమును, సుఖసంతోషములను పంచిపెట్టునదియు, సర్వచింతలను నశింపజేయునదియు నగు పథము నిది చూపించును. కాని మీ యూహలు సరియైనవి కానేరవు. మీయుద్దేశములును మా యుద్దేశములును ఏకీభవింపవు. మేము చింతలనుండి మిమ్ము విముక్తులను జేయునట్టి సాధనములను మీకొత్తుము. అయినప్పటికి నవి మందులవలె నీయబడునవి కావు. ప్రార్థనలవలె పదే పదే జపింప పడునవియు కావు. అతి గంభీరమగు స్వాత్మ సంస్కరణమే వానిని ప్రయోగించు విధానము. మన యీ లోకమును నూతన స్వర్గలోకమును జేయగోరువారు మానవజాతియొక్క స్వీయహృదయాంతరాళమున దట్టముగ గ్రమ్మియున్న యజ్ఞాననిద్రనుండి యది

(మనుష్యజాతి) మేల్కాంచగల్గు నటెట్లో యా తెలుగును బోధింపవలయును. ఆంతర్యస్థితియే బాహ్యజగత్తునందు బాహ్యజీవనమువలె ప్రకటమగును. ఎవరిలోపల జీవవంతమగు స్వర్గము కలదో వారు స్వర్గీయగుణములను ప్రకాశింప జేయకుండ నుండలేరు. వారు స్వర్గనివాసమున కర్హమగు పరిపూర్ణ స్థితియందుండుటచేత తమ చుట్టుపట్టులను సంస్కరించి, సౌందర్యవంతమగునట్లు చేయుటయే వారిస్వభావమగుచున్నది.

సార్వకాలము గనులలో పనిచేయుచుండిన గుఱ్ఱమును హఠాత్తుగా భూమిమీదికి తీసికొనివత్తుమేని యది వెనుక తాను వసించుచుండిన చీకటి గోతులలోనికి పోవుటకే యాశపడుచుండును. భూమిమీద నది సుఖముగానుండజాలదు. అట్లె బలవినాశనియగు నాగరికజీవనమున కలవాటుపడినట్టియు, కలవరము, (వ్యాకులము) బలహీనత, మనోవికారము వీనితో కూడియుండునట్టియు నీకాలపు మనుష్యుడు స్వర్గమున సుఖముగ నుండజాలడు. అతనికి స్వర్గమునం దసంతుష్టికలుగును. నెమ్మదియు, నిశ్చలతయు కలవారు నాగరికజీవనముయొక్క గందరగోళమునకు దూరముగను, నిశ్శబ్దముగనునుండు తావులలో నివసింప నభిలషింతురు. భూమిమీదనే స్వర్గధామమును చూడగోరుదురేని మిమ్ములను మీరు సజీవస్వర్గములనుగా మార్చుకొండు. మాపనియంతయు మార్గమును చూపుటమట్టుకే యైయున్నది. ఆమార్గము ననుసరించుట మీపనియై యున్నది. దీని గమ్యస్థానమె మీకు బహుమానము.

ఆగస్టు ఇంగల్హార్టు,
ఆగస్టు బెత్మాన్.

నిర్విచార భావిజీవనము

పక్షులు

గీతములు

మానసోల్లాసకారియా । గానరవము
బరపి బయలును పూరించు । పక్షికులము
లెచట వసియించు వనభూమి । నచటనొంటి
గ్రిమ్మరగ మది నెంతేని । కోరుచుంటి
పాడుడీ కంఠములనెత్తి । పక్షులార
వ్యసన దూరులౌ నాకాశ । శిశువులార
సహజ మాధుర్యమును కడు । శ్రావ్యమైన
గానమును విననిండు నా । వీనులలర
ఉదయమాదిగ చీకటి । యొదవు దనుక
సర్వసృష్టి కారణు నీశు । జగదధీశు
నంచిత ప్రేమమును శక్తి । నెంచి భక్తి
కీర్తనము చేయుచుందురు । కేవలంబు
మీర లెల్ల దుఃఖములకు । దూరులరయ
గడ్డిగాదముతో గూండ్లు । గట్టుకొనుచు
పిల్లలను వానిలోనుంచి । పెంచికొనుచు
దున్నకయు చల్లకయు నూఱ । కున్నగాని
పంట కోసి భక్షింతురు । బహుసుఖముగ
రక్తపాతంబునకు కష్ట । రాజికెల్ల
కారణములౌ ధనంబులఁ । గోరబోరు
అడవియే మీదు సామ్రాజ్య । మందమైన
ఈఁకలే మీకు వివిధమౌ । కోకలగుట

నిశ్చితము పాపదూరంబు । నిర్మలంబు
చింతలును బాధలును లేక । సంతతంబు
పావనానంద నిలయమౌ । జీవితంబు
మీకువలె మాకు లభియించు । గాకయంచు
దైవమును వేడుదును శకుం । తంబులార
నరులకెవరికి మీకున్న । నమ్మకంబు
పరమపిత పైగలదు నభ । శ్చరములార
ఎవరి పెదవులు మీవలె । నవిరతంబు
సఖ్యమును వైరమును గూర్చి । శాశ్వతమగు
ప్రాణదుని మూలమును గూర్చి । పాడ నేర్చు
మిత్రులార గ్రహించితి । మీవిధంబు
జనులు పోరాడుటకుగాదు । మనున దిలను
అంతులేనిసబాధాకర । మంధకార
బంధురంబగు రాత్రిగా । బ్రదుకు నెల్ల
మార్చుకొనుటకు గాదిట । మనుట మేము
మేమున్ముత్రనెల్లరగాపాడి । మనుచునట్టి
యీశ్వరుని పైపునకును మే । మిపుడుతిరిగి
చిట్టిపిట్టలారా సౌఖ్య । జీవనమును
నేర్చుకొందుము మీకడ । నిష్టగలిగి॥

విచారమననేమి?

"నీచింతల నెల్ల నతని యధీనము చేయుము. ఏలన నాయన నిన్ను కాపాడుచున్నాడు" అని క్రీస్తు చెప్పెను. బరువును దింపినట్లు చింతనుకూడ మనసునుండి విడివడజేయవలెను.

ఆహారము, వస్త్రములు, వ్యాపారవిషయిక కష్టములు, వీనికి సంబంధించిన చింతలను గూర్చి జనులు మాటలాడుచుందురు. మేము చెప్పునదిది: "వ్యాకుల పడవలదు. చిట్టచివర కంతయు శుభకరమే యగును". ఆహారచింతను గూర్చి విచారింతము. ఆహార సంపాదకమగు సాధనకలాప మతివిస్తారముగను, ఎల్లపుడును నుండునేని మనకు చింతతో పనియుండదు. ధనము కొఱవడుటతో చింత యారంభమగును. ఆహారసంపాదనము నందలి కష్టమభివృద్ధియైనకొలదిని చింత వృద్ధియగును. బరువులవలెచింతలు మనుజుల నణగద్రొక్కును. చింతలు మానసిక భారములు. మనుష్యులు తమయావశ్యకతలను తీర్చుకొనుట యందుగల కష్టమువలన నీమనోభారము లుదయించుచున్నవి.

చింత ప్రాణవినాశకము.

చింత సర్వసాధారణమగు నాత్మహత్యయై యున్నది. చింత యాకలిని చెడగొట్టును. నిద్రను చెఱుపును. శ్వాసమును బాధించును. జీర్ణకర్మ నాటంకపెట్టును. ప్రవర్తనమును, మనస్సును బలహీనపఱచును. వ్యాధి నెక్కువ చేయును. వేనవేలు మరణములకు ప్రధానకారణము చింతయే యైయున్నది. మనస్సునకు చింతలు విషతుల్యములు.

మన మెట్లు చింతలను పోగొట్టుకొనగలము?

మన యొక్క నిజమైన లేక పైకట్లు కనుబడుచున్న యావశ్యకతలను తగ్గించుకొనుటవలనను, పూర్తిగా నట్టికోరికలను (ఆవశ్యకతలను) విసర్జించుటవలనను మనము చింతారహితుల మగుదుము. అట్లు చేయుట మిక్కిలి కష్టము. అట్లు చేయుము

గలిగినచో కొంతవరకు, లేక సంపూర్తిగా మనకు విముక్తి చేకూరును. చింతలకు కారణములగువానిని మనము విడిచిపెట్టినమేని నిర్విచారభావిజీవనము మనకు లభించితీరును.

చింతావిముక్తిదమగు సాధారణపద్ధతికలదా?

మన యావశ్యకతలను తీర్చుకొనుటయందుగల కష్టము వలననే చింతలుకలుగుచున్నవని మనము తెలిసికొంటిమి. ఆకష్టమనునది యేదేనొకవిధమగు కొఱతలవలననే కలుగుచున్నది. సాధనసామగ్రిలు లేకుంటయో, పనియందిచ్ఛ లేకుంటయో, వ్యాపారవిషయికలోపములో, ఆహారచింతకు హేతుభూతములగుచున్నవి. పిల్లలు అవిధేయులు; రోగగ్రస్తులు, లోపపూరితులు నగుటవలనను గృహము కష్టభాజనమై చింతకాకరమగుచున్నది. కొఱతకు విస్తారమనునది శత్రువు. కొఱతయొక్క మరణమువిస్తారము. ఒకనిని చింతారహితునిజేయుటయనిన విస్తారముతో దానిని (కొఱతవలన కల్గినచింతను) హతము చేయుటయే. కాని సకలచింతలనుండి విముక్తినొందదలచినచో విస్తారమునకాధారమగు, విస్తారమునకు జన్మస్థానమగు, సకల వస్తుప్రదాతయగు, శక్తిసామర్థ్యములను ప్రసాదించువాడగు దేవుని సమీపింపవలయును.

భూలోక ద్యులోకముల యొక్క శక్తికిని, సర్వప్రాణి శక్తికిని యుత్పత్తిస్థానమగుసూర్యుని వైపునకు దిరుగవలయును మనమందఱము సూర్యసంతానము కావలసియున్నాము. సూర్యునియొక్క పవిత్రపుత్రుడు (సూర్యరశ్మిలో నుండువాడు) చింతలనేమో యెఱుంగడు. అతడు తన

చింతలనన్నిటిని తండ్రియగు సూర్యునిపైవేసి తనను గూర్చి సూర్యుడు కడుజాగ్రత తీసికొనునని తెలిసికొనుచున్నాడు. అతనికి సూర్యుడే మార్గదర్శి, సూర్యుడే పోషించువాడు, సూర్యుడే వంటచేయువాడు, సూర్యుడే యతనియొక్క కుట్టుపనివాడు. ధనురాకారమగు నాకాశముచే నాచ్ఛాదింపబడిన ప్రదేశమే యతని నివాసస్థానము. అనుదినము సూర్యరశ్మి వానిపై ప్రసరించి కర్తవ్యాకర్తవ్యములను గ్రహింపగలుగునట్లు చేయుచున్నది. సూర్యరశ్మియే యతనికి గురువు, బలహీనులును మాటిమాటికి మారిపోవు ప్రకృతులు కలవారునునగు మనుష్యులనుండి వేఱుపడి సూర్యపుత్రుడు (ఎండలో నెల్లపుడు నుండువాడు) స్వాధీనుడైయుండును. విశ్వాసపాత్రుడును, నిత్యోపకారియునగు సూర్యుని మాత్రమే యతడాశ్రయించును. సూర్యపుత్రుడెల్లపుడును చింతారహితమును, తేజోవంతమునగు జీవితమును గడుపును.

నారికేళ స్వాగతము.

చాలదవ్వున గన్పడు । నేలయందు
చక్రవాళము పైచూపు । చనగలంత
దూరమున సన్నమై తెలి । తునక మాడ్కి
గోప్యరూపంబుతో ముందు । గోచరించు
నదియపుడు మనగుండియ । లదరు మిగుల
భావములు తెక్కలంబూనిని । పఱుగులెత్తు
చేరజనినాంచదము మన । చెంతదానిని
నేకతము మిన్నుముట్టిన । ట్లగుపడదది

తగిన సొగసుగర్వమును । స్వతంత్రతయును
గలిగి నిశ్చలసువినీల । గగనమునను
గుమ్మటమువలె నాత్మశ్రీ । రమ్మనలమి
పశ్చిమపుగాలి చక్కగా । పాడుచుండ
నందమొప్ప నిట్టటు నూగు । లాడుచుండు
వీవనలబోలు నాకులు । వెలయునదది
అదియె తేజెట్టు తేజోమ । యానిలమున
శిఖరమనబడు నాత్మీయ । ముఖముతోడ
ఉప్పరమునుండి యదిమ్రోగియు । చొప్పుజూడ
పథికులకు నిట్లుచెప్పెడు । పగిదిదోచు
స్వాగతము నీకు పరదేశి । సత్వరంబ
చెప్పదగునేమి వలయు నీ । కిప్పుడిచట
ఆకలియె? నాదు కాయలం । జేకొనితిను
దాహమా? గొనుపాలును । ద్రాక్షరసము
కలవునాకడ నాయొద్ద । కల సకలము
నీదియే సుమ్ము ఛత్రము । లేదెనీకు?
వలసినన్ని నీకిత్తునే । వస్త్రములను
అలసిసొలసి యున్నావె? నీ । వైన రమ్ము
సరసకును సుశీతలతరు । చ్ఛాయనీకు
స్వాస్థ్యమును చాలినంతవి । శ్రాంతినొసగు
నుత్తమంబగు సువికియం । దూరడెంతు
వేనిసారమమ్మ్ర చెంతకు । వేగిరంబ
నీవుకోరినదంతయు । నీదెయగును

పావనం బిచటిదెల్లను । ప్రకృతిమాత
పున్నియపు గద్దెనుండి యు । త్పన్నమయ్యె
ఆశయును భీతియును లేని । యట్టితావు
నారికేళావనికి రమ్ము । నరుడనీవు॥

ఆహారచింత పోవుటెట్లు?

"ఫల (నారికేళ) భక్షకులు మాత్రమే జీవితముయొక్క యథార్థానందమును అనుభవింపగలరు. వారుమాత్రమే ప్రాణమును గుణించిన పవిత్రప్రేమ ననుభవమునకు దెచ్చుకొనగలరు". ఆహారమును గూర్చిన ప్రశ్న నిస్సందేహముగా మనుష్యజాతియొక్క దైహిక నైతిక వైజ్ఞానికాభివృద్ధివిషయమున ముఖ్యావశ్యకమైనదై యున్నది. మనుష్యజాతియొక్క జీర్ణావయవ నిర్మాణము ననుసరించి మనుష్యుడు పెద్దపులివలె మాంసభక్షకుడు కాడనియు, పశువువలె తృణభక్షకుడు కాడనియు, పావురమువలె ధాన్యభక్షకుడు కాడనియు, కోతివలె ఫలభక్షకుడనియు స్పష్టముగా తెలియుచున్నది. పండ్లన్నియు కాదు, చమురుపప్పులతో కూడిన కాయలే, అన్నికాయలు కాదు కేవలము కొబ్బరకాయలే మనుష్యునియొక్క సహజాహారపదార్థములై యున్నవి. ప్రకృతినిబంధనమగు నీశాసనము నుల్లంఘించినచో మనుష్యుడు కఠినశిక్ష ననుభవింపవలసి వచ్చును. స్వాభావికజీవనవిధాన మెంతముఖ్యమైనదో విశ్వజనీనమగు నీసమస్యాపరిష్కార మెంత యావశ్యకమైనదో యనునంశములు వివేకవంతులగువారి కందరికిని తేటతెల్లముగా గోచరించును. మహాసిద్ధాంతము ననుసరించినవారు కేవలము

నారికేళఫలాహారమునే స్వీకరించుచున్నారు. ఉష్ణదేశముల యందలి సూర్యాగ్నియే వారు తినునట్టి నారికేళమును పక్వపఱచుచున్నది. కాని వివిధములగు పాకభేదములు దానిగుణమును హరించునట్లది వండబడుట లేదు. ఈచక్కనిఫలమును (వండి) బాగుపఱచవలయునని కోరుట వెఱ్ఱితనము. పరమానందకరమగు సూర్యుని నైపుణ్యముతో పోల్చిచూచినపుడు వంటవాని నైపుణ్యము మిక్కిలితక్కువదియని తెలియగలదు. వంటవానినేర్పు శవములను పూడ్చుటకు గోతులుత్రవ్వువానికి పనికలిగించును. ఏపదార్థములకు దేవుడు రుచినిగాని, సువాసనగాని ప్రసాదింపలేదో, ఆపదార్థములను వంటవాడు వండియు, కలగలిపియు, సంస్కరించియు, మసాలాలు, తాలింపులు వేసియు మార్చి తినుటకు సిద్ధము చేయుచున్నాడు. ఇందుమూలమున వండువారు భోజనసామగ్రి నమ్మువారి జేబులను నింపుచు, తినువారి మేధస్సులను చెఱుపుచున్నారు. అయుక్తమగు తిండి తినువారు అయుక్తమగు యోచననే చేయుదురు. యుక్తమగు స్వాభావికాహారమును సేవించువారు మాత్రమే వారి దేహమనస్సులను సహజముగా పోషించుకొనుచు యుక్తమగు యోచనను సహజమగు వర్తనమును కలిగియుందురు. సృష్టిలోని ప్రతిజీవికిని తినుటకు సిద్ధముగానున్న యాహారము దొరకుచున్నది. (ఏజీవికిని వంటపనిలేదు). సృష్టికి రాజును, సూర్యప్రియుడును నగు మనుష్యునికొఱకు కట్టి దెద్దియు నుద్దేశింపబడలేదా? వండుకొనకుండ తినదగినదెద్దియు లేనేలేదా? తినుటకు సిద్ధముగానున్న సరియైన యాహారమును మనుష్యజాతి గుర్తింపగలిగియున్నదా? మనుష్యుడు

కూడ సృష్టిచేయును. తాను సృజించిన లేక నిర్మించిన యాకృతులద్వారా తన్నిర్మాణముల భావమును ప్రదర్శింప నతడు ప్రయత్నించును. ఆకాశమునుచూపు శిఖరములతో ప్రార్థనామందిరములను, యుద్ధచిహ్నములు ఆయుధములు వీనితో సిపాయిసాలలను మనుష్యుడు నిర్మించును. సిపాయి లేకరూపమగు దుస్తులను ధరింతురు. సన్యాసులు కప్పుడులను, విద్యార్థులు మఱియొకమాదిరి దుస్తులను ధరింతురు. మనుష్యుడే యింత భావానురూపముగ పనిచేయునపుడు దేవుడంతకంటె నెక్కువగా చేయవలదా? కనుక చూచినతోడనే మన యాహారమును సులభముగా మనము గుర్తింపగల్గుదుమని నమ్మవలయును. అనేకవిధముల మనుష్యునిబోలిన కోతియొక్క తలకును, మనుజుని తలకును భేదమున్నది. కోతియొక్క తలపుఱ్ఱె సొట్ట పల్లముగా నుండును. మనుష్యునియొక్క పుఱ్ఱె ఆకాశమువలె విల్లువంపుగ నుండును. కాబట్టి భగవానుడు మనయాహారమును మనశిరస్సువంటి యాకారముగలదానినిగా సృజించియుండెనని మన మూహింపవచ్చును. మనుష్యశిరమువంటి శిరస్సులుగల జంతువు లెవ్వియు లేవు. అటువంటి చెట్లు లున్నవా? మనుష్యుని యవయవములలో ప్రధానమైనది శిరస్సైయున్నది. అట్లే చెట్టునందు ప్రధానమైనది కాయయైయున్నది. మనుష్యశిరస్సును బోలిన కాయలుగల చెట్లు లున్నవా? అట్టిచెట్లును సృజింపకపోయినయెడల సృష్టికర్త సంపూర్ణమైన నేర్పుగల పనివాడు కాకపోయెడువాడే. కాని యాయన నారికేళ వృక్షములను మనకిచ్చెను. కనుక సట్టిసృష్టినాయన చేసియేయుండెను. కొబ్బరికాయలు

వృక్షవర్గమునందలి మనుష్యశిరములై యున్నవి. కొబ్బెర మాత్రమే మనుష్యజాతి యొక్క స్వాభావికాహారము. శాస్త్ర మీ సిద్ధాంతము నపహసింపవచ్చును. కాని ఱాళ్లు, చెట్లు, జంతువులు, మనుష్యులు నను తరగతులను పోలికనుబట్టి కాదా శాస్త్రము విభజింపగలిగినది.

జంతుకోటియందు కోతులు మనుష్యులు నొక్క తెగకు చెందినవారని శాస్త్రము చెప్పునని యావాదము యుక్తివిరుద్ధమును, అసంగతమును కాదని తెలుపుటకై పరిపూర్ణముగా మనుష్యశిరమును బోలియుండు కాయలను కాచు చెట్టు మనుష్యజాతికి సంబంధించినదనియు, దానిఫలముమాత్రమే మనుష్యజాతికి స్వాభావికాహారమనియుకూడ శాస్త్రమంగీకరింపవలయును. జంతువులు తాము తినునట్టి మొక్కలను పోలిన రూపములను, రంగులను ధరించుటనుగూర్చియు, తమ చుట్టుపట్టులనుండు దృశ్యముల నవి స్వీకరించుటను గూర్చియు సృష్టిలో ననేక నిదర్శనములు కనుబడుచున్నవి. చూడుడు! సీతాకోకచిలుకలు, మత్కుణములు, గొంగళిపురుగులు వాని కాహారముగానుండు చెట్లయొక్క పువ్వులరంగువంటి, ఆకుల రంగువంటి, బెరడురంగువంటి రంగులను కలిగియుండును. శీతలప్రదేశములయందలి బయలులలో నివసించు జంతువులు కూడ యిట్లే తత్ప్రదేశమున కనుగుణమగు నాకృతులను గలిగి యుండును. మనుష్యజాతి నారికేళమును మిక్కిలి యనుకరించి యున్నది. ఏమనుష్యుడీసృష్టిని అనగుణ్యమును, రసజ్ఞానమును గల ప్రతిభాశాలి యొక్క సృష్టియని తెలిసికొనుటకు వలసినంత సూక్ష్మబుద్ధిని వివేకమును కలిగియున్నాడో, ఆమను

ష్యుడు సమానమైనదానితో సమానమైనదానిని కూర్చునట్టి నిజమైన యాప్రతిభాశాలి యొక్క ప్రయత్నమును గుర్తింపనేర్చును. గృహమును, గృహసంబంధములగు వస్తువులును పొందుపడి యుండవలయును. నారికేళవృక్షములతో చేయబడిన దేవాలయతుల్యమగు ప్రదేశమే మనుష్యునియొక్క సహజనిలయమై యున్నది. అదియే మనుజుని యథార్థగృహము. దీనిని మనుష్యజాతి యెప్పుడు గుర్తించునోగదా? బయలులలో వసింపదగు పశువులను మనుష్యులీకాలమున కొబ్బెరతోటలలోనికి దోలుచున్నారు. పశువుల యెరువును చెట్లకు వాడి కాయలను పాడుచేయుచున్నారు. మనుష్యుని యొక్క స్వాభావికాహారమగు నారికేళఫలములు కోయబడి, యెండింపబడి పెద్దపెద్ద పట్టణములలో సబ్బులు,క్రొవ్వువత్తులు చేయుట కుపయోగింపబడుచున్నవి. వానితో వెన్నకూడ చేయుచున్నారు. మనుష్యు డాకొబ్బెరకాయలను మార్చకుండ అవి పవిత్రముగ నుండునపుడే వాని నేల తినకూడదు? పవిత్రమగు కొబ్బెరను తిని తనను పవిత్రునిగా నేల చేసికొనకూడదు? ఆహారవిషయికచింతనుండి విముక్తులమగుట యనగా భగవానుడు మన కిచ్చిన యాహారమును తిరుగ స్వీకరించుట యని యర్థము. ఈఫల మొక్కటియే మిక్కిలి తక్కువ పరిమాణముగల యాహారమునుండి మిక్కిలి యెక్కువబలమును, మిక్కిలి చురుకైనబుద్ధిని, మిక్కిలి యెక్కువ సహనశక్తిని పడయగలుగునట్లు చేయుచున్నది.

కేవలము కొబ్బెరనే తినుట కభ్యాసపడిన వానికి దినమున కొక్కకాయ చాలును. మనము స్వయముగా కొబ్బెర

చెట్లు నాటి పెంచవలయుననిన ఎన్ని చెట్లు కావలయునో, ఎంత స్థలము కావలయునో అంచనా వేయుదము. జర్మనీయందలి న్యూగినియా ప్రభుత్వమువారి లెక్కప్రకారము సరియైనవర్షము కురిసినయెడల ఒక్కొక్క చెట్టు 80 కాయలను కాయునని తెలియుచున్నది. కావున వత్సరగ్రాసమునకు మనకు $4\frac{1}{2}$ చెట్లు కావలయును. (2·471 Acre) 2 471/1000 ఎకరముల నేలలో వంద చెట్లను నాటవచ్చును. దాదాపు రెండున్నర ఎకరముల భూమి 100 చెట్లను పెంచగలుగుటచే ఇరువదియైదుగురు నారికేళఫలభక్షకులకు ఆహారము నీయగలుగును. ప్రతిచెట్టును మిక్కిలి జాగ్రతగా పెంచి కాపాడుచు నది నూరు నూటయేబది వత్సరములవరకు బ్రదికి యిప్పటికంటె యెక్కువ పంట నిచ్చునట్లు చేయుదుమేని సాంద్రమగు జనసంఖ్యయును, గ్రాసవాసదైన్యము లేని జీవనమును మనకు తప్పక లభించుటయే గాక నారికేళములతో నిండిన దాదాపు $2\frac{1}{2}$ యెకరముల భూమి 40, 50 మందిని కూడా పోషింపగలుగును. దేవతవంటి నారికేళభక్షకుని యొక్క ఆహారచింత యెంతతగ్గింపబడినదో చూడుడు. రెండు లేక నాల్గుచెట్లను పెంచుటతో వానితొందరలన్నియు తొలగును. డాక్టరు బ్రిన్కుమీర్ (Dr. Brink meir) గారు నారికేళవృక్షములనుగూర్చి వ్రాయబడిన తమ గ్రంథమున నిట్లు చెప్పినారు:—నారికేళవృక్షములకొఱకు శ్రద్ధతో పనిచేయుటకంటెను యోగ్యమైన వినోదక్రీడ మఱియొకటి యుండబోదు. భగవన్నిర్మితమగు ప్రకృతిసౌందర్యమంతయు, గొప్పతనమంతయు నిక్కముగా నావృక్షములయందే యిమిడియున్నదిసుమా! డాక్టరు బెర్టుహోల్డు

సీమాన్ (Dr. Berthold Seemann) గారు తమ నారికేళ జాతీయ చారిత్రము అనబడు గ్రంథమున నుత్సాహముతో నిట్లువ్రాసియున్నారు:—నారికేళవృక్షములు మనయావశ్యకతల నెన్నిటినో తీర్చుచున్నవి. మనసౌఖ్యమున కెంతేని సహాయపడుచున్నవి. ఈ వృక్షములు పెరుగని ప్రదేశములలో ప్రజలు నివసించుట జూడగా నా కాశ్చర్యము కలుగుచున్నది.

లిన్నె (Linne) యనునాయన ప్రశంసాయుతమగు నాశ్చర్యముతో నిట్లుద్ఘోషించియున్నారు:—ఉష్ణభూములలో మనుష్యుడు స్వాభావికజీవనము గడుపుచున్నాడు. అతడు నారికేళఫలములం దిని బ్రతుకుచున్నాడు. తక్కినచోటులలో మనుష్యుడు పేరునకుమాత్రము జీవించుచున్నాడు. ధాన్యమును, మాంసమును తినుచు కష్టజీవనము గడపుచున్నాడు. ఇది యెంతమాత్రమును అర్థరహితమైనమాట కానేరదు. ఎ. హార్టుమాన్ (A Hartman) అను నాయన తమ గ్రంథమున పూర్వార్ధగోళమునందలి నారికేళనామమును, నారికేళప్రజననమును గూర్చి యిట్లు వ్రాసియున్నారు:— శీతలప్రదేశనివాసియగు మనుజుడు కష్టములకు విపత్పరంపరకు నాకరమగు వేటమూలమున జంతుకోటినుండి తనయాహారమును సంపాదించుకొనవలసినవాడై యున్నాడు. సమశీతోష్ణప్రదేశములలో నివాసముచేయు మనుష్యుడు మిక్కిలి ప్రయాసపడి పండించిన వివిధధాన్యములను తిని బ్రతుకవలసినవాడై యున్నాడు. ఉష్ణప్రదేశవాసియన్ననో చెట్లనుండి సునాయాసముగా ఆహారమును గ్రహించి భుజించుచున్నాడు. అనేక జాతుల ప్రజలయొక్క సకలావశ్యకతలను తీర్చుచున్న యీ

వృక్షము లోకప్పుడు సమస్త మానవజాతికిని ఆహారము నిచ్చుచుండెను. కాబట్టియే బైబిలులో (1. మోషే 2.8.) మన మిట్లు చదువుచున్నాము:— ఈడెనులో తూర్పువైపున దేవుడొక తోట వేసెను. ఆతోటలో తాను సృజించిన మనుష్యుని నుంచెను. మఱియు (వాక్యము 15) దేవుడాతోటను సవరించి రక్షించుటకై యామనుష్యుని దానియం దుంచెను. దీని ననుసరించి ఆదిమనివాసులు సిందూరఫలమును (Acorn) తినువారను గ్రీకు పురాణగాథయు రోమనుపురాణగాథయు కల్పింపబడినవి.

అన్ని జాతుల వృక్షములలోను నారికేళవృక్షజాతి మిక్కిలి యుపయుక్తమైనది. ఈవృక్షజాతియందు 250 రకముల చెట్లున్నవి. ఇవన్నియు పూర్వార్థ, పశ్చిమార్థగోళములకు చెందిన ఉష్ణదేశములలోను, తత్ప్రాంతప్రదేశములలోను విరివిగా పెరుగుచున్నవి. ఉష్ణదేశములలో మిక్కిలి చిన్న భూమితోడనే తృప్తిపొందవచ్చును. అల్పకాలమును, అల్ప ధనమును వ్యయపఱచి అధికశ్రేష్ఠమగు నుత్తమాహారమును సంగ్రహింపవచ్చును. భూమధ్యరేఖకు మన మెంతదూరము పోవుదుమో, అంత యెక్కువ నేలను, అంత యెక్కువబలమును, కాలమును, ధనమును ఆహారముకొఱకై మనము వినియోగింపవలయును. అట్లు చేసినను చాలియుచాలని సామాన్యాహారమే మనకు దొరకును. అస్వాభావికాహారమును సేవించు మనుజుడుమాత్రమే బ్రతుకుటకొఱకు పోరాడవలసినవాడై యున్నాడు. ఆతని జీవితమంతయు మరణముతోడనే తప్ప మఱి దేనితోడను నివారింపబడని, యెడతెగని తొందరలకును,

వ్యసనములకును నిలయమైయున్నది. కావున నిత్యగ్రీష్మమును నిరంతరాయముగా ఫలించుఫలములును గల ప్రాణరాజ్యమగు నుష్ణభూములకు తిరిగి వెడలుడు. నిర్విచారభావిజీవనమునకు నిలయమును, నిత్యజీవవంతమును నగు నుష్ణదేశపు నారికేళ వనాంతరముల కేగుడు. భూమిమీదగల సకలపదార్థములలోను శ్రేష్ఠతరమును, శక్తివంతము నగు ఫలము, మనుష్యశిరమును బోలియుండు ఫలము, తానుమాత్రమె మనుష్యజాతి కనుగుణమైన యాహారపదార్థమై వెలయుఫలము నారికేళఫలమే. తిరిగి దాని నాశ్రయింపుడు. జాన్ 22 అధ్యాయము (వాక్యము 1, 2) "దేవుని యొక్కయు, గొఱ్ఱెపిల్ల యొక్కయు, సింహాసనమునుండి బయలువెడలినట్టియు, స్ఫటికమువలె స్వచ్ఛమైనట్టియు ప్రాణజలముగల పవిత్రనదిని నాకతడు (దేవుడు) చూపించెను." "ఆజీవనదికి రెండువైపులనుగల బాటలమధ్య ప్రాణవృక్ష ముండెను. అది పండ్రెండువిధములగు పండ్లతో కూడియుండెను. ప్రతిమాసమును అది కాయలగాచుచుండెను. దానియాకులు మనుష్యజాతుల యొక్క రోగములం గుదుర్చుచుండెను." (వాక్యము 14) "ఆపట్టణద్వారములలో ప్రవేశించి పోగలుగుటకును, ఆజీవవృక్షమును స్వత్వముగా జేసికొనగలుగుటకును దేవునియాజ్ఞలను నెఱవేర్చువారు ధన్యులు."

ఆజీవవృక్షము నారికేళవృక్షమేచుడీ. నారికేళవృక్షము ప్రతినెలకును మొగ్గదొడిగి పూలతో, పిందెలతో, కాయలతో తులదూగుచుండును. అక్రోటుకాయయంత పరిమాణముగల పిందెలు మొదలుకొని మనుష్యుని తలకాయయంత

పరిమాణముగల కాయలవరకు వివిధపరిమాణములు గల ఫల సమూహములతో నది విలసిల్లుచుండును. ఒక్కొక నెలలో పుట్టిన పూవ పిందెలు పెద్దవై పండుటకు పండ్రెండుమాసములు పట్టును. చింతను, మృత్యువును జయింపగోరు జనుడు జీవవృక్షమగు నారికేళవృక్షముయొక్క ఫలమునే తినుచుండవలయును.

ఇతిహాసము

'పాయింటుడిగల్లి' 'మాటురా' యనుపట్టణముల మధ్యనున్న బెల్లింగ్‌హామ్ అను పేరుగల జాలరులు వసించుగ్రామమొకటి కలదు. దానిప్రాంతమున ప్రాచీనరాజప్రతిమ చెక్కబడిన బ్రహ్మాండమగు నల్లఱాతిబండ యొండున్నది. ఆవిగ్రహము 18 అడుగుల యెత్తుకలదై రోటారాజాయని పిలువబడుచున్నది. ఆరోటారాజా మతబోధకులద్వారా భగవంతునివలన నారికేళవృక్షమునుగూర్చి తెలిసికొనియెనని యీ క్రిందికథ యిట్లు చెప్పుచున్నది: మతాభినివేశముగల యీ రాజుగారి కొకప్పుడు అకస్మాత్తుగా శరీరమునిండ తెల్లనిపొలుసును పుట్టించునట్టి ఘోరమైనవ్యాధి జనించెను. ఆయన రాజ్యమునందలి ప్రజ లావ్యాధి మహాయక్షనామకపిశాచమువలననే కలిగినదని యెంచి బలులిచ్చి దానిని శాంతిపఱచ యత్నించిరి. కాని యిట్టికార్యములకు సహాయముచేయక రాజు తిరస్కరించెను. ఎవని కృపవలన తనవ్యాధిని తాను నివారించుకొనగల్గునో ఆసర్వశక్తునిపై విశ్వాసముంచి రాజు పిశాచజాతరను తిరస్కరించెను. ఆకాలమున సింహళద్వీపమున

నారికేళవృక్షములే లేకుండెను. కాండీ (Kandy) ప్రదేశమున ఇప్పుడుకూడ యెక్కువచెట్లు లేవు. వ్యాధివలన బాధపడుచున్న యీరాజొకనాడు మతవిషయిక కర్మకలాపము నత్యంతభక్తిశ్రద్ధలతోడ నాచరించి బుద్ధుని యాజ్ఞాప్రకారము చక్కని పుష్పములను బలిగాసమర్పించి నిద్రించెను. అట్లు కొన్నిదినములవరకు మేల్కాంచకుండ నాతడు నిద్రించి నిద్రలోనొక స్వప్నముగాంచెను. ఆస్వప్నమున నొకచక్కని జలపూర్ణమగు విశాలప్రదేశమునుచూచి ఆనీటిని త్రాగెను. ఆనీరు ఉప్పగను చేదుగను నుండెను. ఆనీటియొక్కరంగు దగ్గరనుండి చూచినపుడు ఆకుపచ్చగను దూరమునుండి చూచినపుడు నీలముగను గన్పట్టెను. నీటియొడ్డున నతడెన్నడును కనియెరుంగని చెట్లు వరుసలు తీరియుండెను. ఆచెట్లు ఆరాజుయొక్క దేశమునందలి చెట్లవలె శాఖోపశాఖలు కలవిగానుండక పొడుగై స్నిగ్ధమై చిట్టచివరమాత్రము పెద్దపెద్ద దీర్ఘమైన ఆకులగుత్తులుకలవైయుండు బోదెలతో చెలువొందుచుండెను. దీర్ఘమగు నానిద్రనుండి మేల్కాంచినపిమ్మట స్వప్నదృశ్యము మనస్సుననాటుకొన మనఃపూర్వకమగు ప్రార్థనాదికమును నెరవేర్చి దేవుని యమానుషశక్తిమూలమున తనవ్యాధి నివారణమగునని రాజు నమ్మియుండెను. అటుతరువాత స్వల్పకాలమునకే అలౌకికమగు నొకసర్పమువచ్చి పడగనెత్తి రాజువంకజూచి రాజుగారియొద్దనున్న పాత్రయందలి జలమును ముమ్మారు త్రాగి రాజును తదేకదృష్టితో జూచుచు పొదలచాటున కేగెను. బుద్ధునిదయ కిదియొక దృష్టాంతమని రాజు భావించెను. అతడు తిరిగి నిద్రపోయి మొదటిస్వప్నమునే గాంచెను.

ఈమాటు చంద్రునివలె ప్రకాశించుచున్న ముఖముగల వృద్ధుడొకడుకూడా స్వప్నములో గాన్పించెను. ఈవృద్ధుడు బుద్ధుని తండ్రియగుమహా (శుద్ధోదనుడు) సుధానుడై యుండెను. ఆవృద్ధుడు రాజుతో నిట్లుచెప్పెను:—

"ఏ నేలయందీశ్వరుని ప్రియవృక్షము యొక్క నీడ పడుచున్నదో ఆపావన క్షేత్ర మహాత్వము నెఱుగకపోవుటచేత సర్వజీవులకును పూజ్యుడగు దేవుని నీవు మఱచినావు. మఱియు నన్యవృక్షముపై నాధారపడియున్నావు. కావున దేవుడు నిన్ను శిక్షించినాడు. అయినను తనయొక్క దయకు నిదర్శనముగా నీకడకు సర్పమునంపియున్నాడు. ఆదేవుని యాజ్ఞలకు బద్ధుడవగుదువేని నీవు ఆరోగ్యమును దీర్ఘజీవనమును వడసి సుఖింపనేర్తువు. నేను దేవునికడనుండి వర్తమానము దెచ్చియున్నాను. అదిగో చూడుము. దక్షిణసీమలోపల సహాయముకలదు. ఒక నూరుఘంటలకాలము ప్రయాణము చేయుదువేని నీవు స్వప్నములో చూచినట్టి చెట్లకడకు పోగల్గుదువు. నీవచటకు బొమ్ము. ఆచెట్లకాయలం దినుము. మూడుసారులు చంద్రుడు మారునప్పటికి (మూడుదినములకు) నీరోగము నయమగును. నీకారోగ్యము కల్గినపిదప నెవనికృపవలన నీకు స్వాస్థ్యముకలిగినదో, ఎవడు నీకు దీర్ఘాయుస్సునీయగలడో, నిన్ను సౌఖ్య సంతోషములలో తేల్చగలడో, ఆబుద్ధదేవుని ప్రార్థించి పుష్పబలి సమర్పణము గావింపుము. మఱువకుము. రాజుతో మాటలాడిన యావృద్ధుని కంఠధ్వని మిక్కిలి శక్తివంతమై వేయితుఱుముల నొక్కమాటు వాయించినట్లు మ్రోగెను. మేల్కాంచిన పిమ్మట కూడ రాజుగారికాధ్వని వినిపించుచునే యుండెను.

అదృష్టశక్తులు తనను రక్షింతుమని వాగ్దత్తముచేసెనని రాజు దృఢముగానమ్మి ఆజ్ఞాబద్ధుడగుటకు వలయుబలమును దయచేయుమని ఓస్సాపాల్లా (Ossah pallah) ను (సర్వదేవతలను సకల పిశాచములను భూమిని సృజించి యేలునట్టి దేవుని) ప్రార్థించెను. అటుపై నారాజు తనచుట్టును వృక్షములతోను, కొమ్మలతోను, నిర్మింపబడిన ఆకుపచ్చని గుడిసెలలో వసించునట్టి తనప్రజలనెల్ల రావించి సభచేసి తనకీయబడిన యాజ్ఞను వివరించిచెప్పెను. పదపడి రాజు ప్రజను వెంటనిడుకొని బలులను ప్రార్థనలను నివేదించి దక్షిణదేశమును గూర్చి ప్రయాణమాయెను. అట్లు వారందఱు అడవులనుజూచుచు, నదులను దాటుచు, పర్వతములనెక్కుచు తిన్నగా పోయి పోయి మహాసుధానునిచే చెప్పబడిన తావునకేగిరి. అచ్చటికి పోవునప్పటికి వారు బయలుదేరి నూరుఘంటలకాలము గడచెను. వారికి బడలిక కలుగలేదు చిత్రముగదా! స్వప్నదృష్టమగునచటి సుందరదృశ్యమును చూడగనే యందఱికిని మహదానందము కలిగెను. కలలో తోచినదృశ్యమిపుడు ప్రకాశవంతమై యథార్థముగా వారిముందు ప్రత్యక్షమాయెను. అచ్చోటనున్న యాచెట్లయొక్క ఆకులమాటున గ్రీష్మభానుని కిరణాహుతినుండి కాపాడబడుచున్న కాయలుండెను. ఊహింపదగినన్ని రంగులతో నవి ప్రకాశించుచుండెను. అంత పెద్ద కాయలను తమరాజ్యమున వారెన్నడును చూచియుండలేదు. అచ్చట వారికొక్క మనుష్యుడైనను కనులబడలేదు. చిఱుతపులులు, ఎలుగుగొడ్లు, ఏనుగులు, దేవాంగపిల్లులు మున్నగు నడవి జంతువులు మందలుమందలుగా నుండెను. కొబ్బరిచెట్లు నెక్క

టెట్లో వారెఱుగకుండిరిగాన క్రింద మంటలుపెట్టి చెట్లను పడగొట్టనెంచిరి. అట్లు నిప్పును దరికొల్పిన యొకగంటసేపటికి హిందూదేశమునందలి ప్రకృతియొక్క సుందర సంతానమగు నావృక్షములలోని దొక్కవృక్షము భీకరమైన పెళపెళ ధ్వనితో భూమిపైనొఱగెను. దాని ఘనమైన యాకులమొత్తమునం దనేకకీటములు అనగా పాములు, తేళ్లు, రోకటిబండ పురుగులు, రంగులురంగుల నల్లులు, పులికోచయనబడు పురుగులు, ఇతరమైన సాలెపురుగులు ప్రాకుచుండెను. ఎలుకలుకూడ ఒకయాకుపైనుండి మఱియొక యాకుపైకి దుముకుచుండెను. ఆయెలుకలతోపాటు లీనాస్ (Lenas) అనబడు ఉడుతలుకూడ దుముకుచుండెను. ఆరాజుయొక్క ప్రజలా కాయలను పగుల్చుటకు మొదట మిక్కిలిశ్రమపడిరి. కాని తరువాత సులభముగనే పగుల్పగల్గిరి. అపుడారాజు తానెన్నడును చూచియుండనట్టి మహాసముద్రమునుచూచి దానిబడ్డున కేగెను. సముద్రతరంగము లుదగ్రవేగముతోవచ్చి యచటి నారికేళవృక్షమూలములను తాకుచుండెను. ఇతరవృక్షములెవ్వియు పెరుగనట్టి యాయుప్పునీటి నేలలలో నారికేళములు మాత్రము మిక్కిలి చక్కగా పెరిగియుండెను. అత్యంత విశాలమగు నామహాసాగరమును సందర్శించి యద్భుత ప్రమోదమానమానసుడై రాజాసముద్రజలము నొకింతత్రాగెను. ఆనీటియొక్క రుచికిని తాను స్వప్నమున గనియున్న నీటియొక్కరుచికిని భేదమెంతమాత్రము లేకుండెను. మూడుదినములకు ఘోరమగు తనవ్యాధి నివారణ మగుననియు, దేవుడగు బోగాహో (Bogaho) తనయవిధేయతను క్షమించుననియు నతనికి సంపూర్ణమగు నాశ కలిగెను. రాజుగారు బుద్ధదేవునియాజ్ఞ శిరోధార్యమనియు నించుకైనను జవదాటకుండ దానిని నెఱవేర్చవలయుననియు నెంచి క్రొత్తగా దొరకిన (కొబ్బెర) కాయలనే తినుచుండెను. ఆతనిప్రజ కచట మఱేద్దియు లభింపకపోవుటచే వారుసైత మాకాయలనే తినుచుండిరి. వారి స్వదేశమునందలి కొండలలోని బుగ్గనీటివలె స్వచ్ఛముగనుండు నారికేళజలము (టెంకాయనీరు) తియ్యని రుచితో కూడియుండెను. టెంకాయలలోని పదార్థము చల్లదనమును, పుష్టిని ప్రసాదించుచుండెను. ఇట్లు కాలముగడచుచుండ రాజుగారి యారోగ్యము దినదినాభివృద్ధినొందుచుండెను. అతని శరీరముమీది తెల్లనిపొలుసులు అదృశ్యమైనవి. సంపూర్ణ స్వాస్థ్యము త్వరలోనే కలుగుననుటకు నిదర్శనముగా నతని శరీరమున జ్వరమువంటి వేడిమి జనించెను. అంత నారాజు మహనీయుడగు రక్షకునియెడ కృతజ్ఞత కలవాడై తనకాజ్ఞాపింపబడిన విధాయకములను నిర్వర్తింప బూనుకొనియెను. తనయొక్క నూత్నజన్మమునకు (రోగవిముక్తికి, ఆరోగ్యప్రాప్తికి) గుఱుతుగా రాజు తనస్వరూపమును శిలపై జెక్కించి భావికాలపు ప్రజలకీవిషయమును తెలుపుటకై యాబ్రహ్మాండమగు ఱాతిని భద్రపఱచెను.

ఆరాజు కొబ్బెరకాయయొక్క మహాద్భుత శక్తిని గూర్చియు, టెంకాయచెట్లను, సాగుచేయుటవలన ప్రత్యేక వ్యక్తులకును సమస్తజాతికిని తరుగని సౌఖ్యముకలుగునను విషయమును గూర్చియు జనులకు బోధించుటవలన నధికసంఖ్యాకులగు పర్వతప్రదేశస్థులు తండోపతండములుగా సముద్ర

టెట్లో వారెలుగకుండిరిగాన క్రింద మంటలు పెట్టి చెట్లను పడ గొట్టనెంచిరి. అట్లు నిప్పును దరికొల్పిన యొకగంటసేపటికి హిందూదేశమునందలి ప్రకృతియొక్క సుందర సంతానమగు నావృక్షములలోని దొక్కవృక్షము భీకరమైన పెళపెళ ధ్వనితో భూమిపైనొరిగెను. దాని ఘనమైన యాకులమొత్తమునం దనేకకీటములు అనగా పాములు, తేళ్లు, రోకటిబండ పురుగులు, రంగులురంగుల నల్లులు, పులికోచయనబడు పురుగులు, ఇతరమైన సాలెపురుగులు ప్రాకుచుండెను. ఎలుకలుకూడ ఒకయాకుపైనుండి మఱియొక యాకుపైకి దుముకుచుండెను. ఆయెలుకలతోపాటు లీనాస్ (Lenas) అనబడు ఉడుతలుకూడ దుముకుచుండెను. ఆరాజుయొక్క ప్రజలా కాయలను పగుల్చుటకు మొదట మిక్కిలి శ్రమపడిరి. కాని తరువాత సులభముగనే పగుల్చగల్గిరి. అపుడారాజు తానెన్నడును చూచియుండనట్టి మహాసముద్రమునుచూచి దానిబడ్డునకేగెను. సముద్రతరంగము లుదగ్రవేగముతోవచ్చి యచటి నారికేళవృక్షమూలములను తాకుచుండెను. ఇతరవృక్షములెవ్వియు పెరుగనట్టి యాయుప్పునీటి నేలలలో నారికేళములు మాత్రము మిక్కిలి చక్కగా పెరిగియుండెను. అత్యంత విశాలమగు నామహాసాగరమును సందర్శించి యద్భుత ప్రమోదమానమానసుడై రాజాసముద్రజలము నొకింతత్రాగెను. ఆనీటియొక్క రుచికిని తాను స్వప్నమున గనియున్న నీటియొక్కరుచికిని భేదమెంతమాత్రము లేకుండెను. మూడుదినములకు ఘోరమగు తనవ్యాధి నివారణమగుననియు, దేవుడగు బోగాహో (Bogaho) తనయవిధేయతను క్షమించు

ననియు నతనికి సంపూర్ణమగు నాశకలిగెను. రాజుగారు బుద్ధదేవునియాజ్ఞ శిరోధార్యమనియు నించుకైనను జవదాంటకుండ దానిని నెఱవేర్చవలయుననియు నెంచి క్రొత్తగా దొరకిన (కొబ్బెర) కాయలనే తినుచుండెను. ఆతనిప్రజ కచట మఱేదియు లభింపకపోవుటచే వారునైత మాకాయలనే తినుచుండిరి. వారి స్వదేశమునందలి కొండలలోని బుగ్గనీటివలె స్వచ్ఛముగనుండు నారికేళజలము (టెంకాయనీరు) తియ్యని రుచితో కూడియుండెను. టెంకాయలలోని పదార్థము చల్లదనమును, పుష్టిని ప్రసాదించుచుండెను. ఇట్లు కాలముగడచుచుండ రాజుగారి యారోగ్యము దినదినాభివృద్ధినొందుచుండెను. అతని శరీరముమీది తెల్లనిపొలుసులు అదృశ్యమైనవి. సంపూర్ణ స్వాస్థ్యము త్వరలోనే కలుగుననుటకు నిదర్శనముగా నతని శరీరమున జ్వరమువంటి వేడిమి జనించెను. అంత నా రాజు మహనీయుడగు రక్షకునియెడ కృతజ్ఞత కలవాడై తన కాజ్ఞాపింపబడిన విధాయకములను నిర్వర్తింప బూనుకొనియెను. తనయొక్క నూత్నజన్మమునకు (రోగవిముక్తికి, ఆరోగ్యప్రాప్తికి) గుఱుతుగా రాజు తనస్వరూపమును శిలపై జెక్కించి భావికాలపు ప్రజలకీవిషయమును తెలుపుటకై యాబ్రహ్మాండమగు ఱాతిని భద్రపఱచెను.

ఆరాజు కొబ్బెరకాయయొక్క మహాద్భుత శక్తిని గూర్చియు, టెంకాయచెట్లను, సాగుచేయుటవలన ప్రత్యేక వ్యక్తులకును సమస్తజాతికిని తరుగని సౌఖ్యముకలుగునను విషయమును గూర్చియు జనులకు బోధించుటవలన నధికసంఖ్యాకులగు పర్వతప్రదేశస్థులు తండోపతండములుగా సముద్ర

తీరమునకువచ్చి కాపురముండిరి. ఈకథ యీకాలమున నుష్ణదేశములలో ప్రతిచోటను పెరుగునట్టియు, సముద్ర ప్రాంతమున నపరిమితముగా నుండునట్టియు సముద్రపు మట్టమునకు కొన్ని యడుగులు పైగానుండు ప్రదేశమున నన్నిచోట్లకంటె నెక్కువబాగుగా వృద్ధినొందునట్టియు టెంకాయచెట్టును పూర్వులు కనిపెట్టిన విధమును గుఱించి సింహళ ద్వీపవాసులు (Singhalees) చెప్పుకొనునట్టి యైతిహ్యమైయున్నది.

నారికేళతరువు కేవలము ఉష్ణదేశపు చెట్టుయియున్నది. ఉష్ణభూభాగమునకు దూరమైనకొలదిని దాని సౌందర్యసారములు క్షీణించును. ఉష్ణభూములకు సరిగా సరిహద్దులోనున్న శాండ్‌లిచ్ ఐలాండ్స్ అను దీవులలో నీచెట్టు బలహీనముగ నుండును. కాపుకూడ మిక్కిలితక్కువగా నుండును. కావున కాయలవెల చాల హెచ్చుగా నుండును. ఆకారణమువలన, పూర్వకాలమున నాకాయలను పురుషులుమాత్రమే తినవలయుననియు స్త్రీలు తినకూడదనియు నియమముండెడిది. అనాగరక దేశములలోని ప్రజలందఱివలెనే వారును పురుషులు మాత్రమే యాధిక్యత కలవారని భావించుటచే స్త్రీలకు టెంకాయలను తాకుటకు నైన నధికారము నీయరైరి. ఇట్టి నియమము కొన్ని శతాబ్దములవరకు నిర్విఘ్నముగా పాలింపబడినది. పిదప నొక భాగ్యవంతుని భార్య ధైర్యము వహించి బహిరంగముగా దేవతలకోపము నెదుర్కొని పంతములుపలికి స్త్రీలుకూడ టెంకాయ తినవచ్చునని నిరూపించెను. ఇట్లామె చట్టమునకు విరుద్ధముగా మొదట తాను టెంకాయను తిని తర

తరములనుండి నిరోధింపబడి యున్న తనజాతికి అనగా స్త్రీలకందఱికిని దారిజూపినదట.

నారికేళ వృక్షజాతి.

నారికేళవృక్షములు ఏకదళవృక్షజాతికి చెందియున్నవి. అనగా కొమ్మలులేని చెట్లైయున్నవి. వానియందధికసంఖ్య ఉష్ణదేశమునందే పెరుగును. వానియాకులు విసనకఱ్ఱలను పక్షియీకెలను బోలియుండును. అచ్చమైన సగ్గుబియ్యపుచెట్టు యొక్క ఆకులు 8 మీటరుల పొడవుండును. (ఒకమీటరు 39 37 అంగుళములు) ఈసగ్గుబియ్యపుచెట్టు ఉష్ణదేశములలోని దేవదారువృక్షములకు ప్రతినిధియై లక్షోపలక్షల జనుల యొక్క మిక్కిలి యగత్యములగు కోరికలను తీర్చుచున్నది. (1) నారికేళవృక్షముల యొక్క బోదెలు ఇండ్లను పడవలను కట్టుట కుపయోగపడును. (2) ఆకులు ఇంటిపై కప్పు వేయుట కుపయోగించును. (3) పీచులేక నారవస్త్రములను నేయుటకు, చాపలనల్లుటకు పనికివచ్చును. (4) మొగ్గలు కూరగాయలకు బదులుగా వాడదగియుండును. (5) కాయలుతినుటకు, నూనె తీయుటకు నుపకరించును. (6) వీనిలో ననేక రకముల చెట్ల యొక్క లోపలిగుజ్జు తినుట కుపయోగించుచున్నది. (7) వృక్షరసములు పానములుగా వాడబడుచున్నవి.

నారికేళవృక్షములకును నరులకునుగల సంబంధము.

ఈవృక్షములు ఉద్భిజ్జజాతికి రాజులు. అవి తాము పెరుగునట్టి ప్రదేశములలోని వేలకొలది ప్రజల యొక్క ముఖ్యావశ్యకతల నెల్ల దీర్చుచున్నవి. అనేకజాతుల ప్రజల యొక్క

బ్రిదుకులు పూర్తిగా యీవృక్షముల యొక్క ఫలసమృద్ధిపై నాధారపడియున్నవి. చిత్రలేఖనము, కవిత్వము, చరిత్రము, మతము వీనియందు నారికేళవృక్షమువలె ప్రధానస్థానము నాక్రమించియున్న చెట్టు మఱి యొకటి వృక్షకోటియందు లేదు. ఆదిభాషలకు సంబంధించిన మహాకావ్యగాథలలో నారికేళము సౌందర్యచిహ్నమనియు, జయసూచకమనియు వర్ణింపబడియున్నది. క్రీస్తుమతమున నిది పునరుత్థానమనబడు మృత్యుంజయమైయున్నది. గ్రీకుభాషయందు దీనిపేరు తనబూడిదనుండి తాను తిరిగి పుట్టిన పురాణగాథలోని ఫీనిక్సుఅను పక్షినామమునకు సమానార్థకమై యున్నది. నారికేళ వనములు సర్వకాల సర్వావస్థలయందును మహనీయౌన్నత్యస్వభావముతో కూడియుండును. ఘనమైన యరణ్యముల యొక్క శ్రాంతివములగు నీడలనీయకున్నను తమంతట తాము ఆకాశము నంటున ట్లెదిగి సగర్వముగానుండు నావృక్షములు అపరిచితులనెల్ల నాకర్షించుచుండును. నిశ్చయముగా నంతచక్కనివైనను ఉష్ణదేశపు నారికేళవనములం దొక యసాధారణమగు విశేషగుణమున్నది. దానిని మీరు పిశాచలక్షణమనియందురేమో. ఏమన నవి యపరిచితున కెంతమాత్రము తృప్తినీయజాలవు. అస్వాభావికజీవన ఫలితమగు వ్యాకులతతో నిండియుండువాఁడగుట నాతఁడాతోటల యొక్క దివ్యసౌందర్యమును జూచుచు నెంతోసేపు నిలువజాలఁడు. వెంటనే యట నుండి వెడలఁగోరును.

టెంకాయచెట్టు

అచ్చమైన టెంకాయచెట్టు యొక్క మాను 19.25

మీటరుల యెత్తుకలిగియుండును. క్రింది భాగము 0.3 నుండి 0.6 మీటరులవరకు లావుకలిగియుండును. ఆకులు 4 మొదలు 5.3 మీటరులవఱకు పొడుగుకలవై, పట్టాకత్తులరీతిగానుండును. ఉష్ణభూమియగు ఆసియాఖండమున టెంకాయచెట్లు దట్టమైన అరణ్యములుగా పెరుగుచు దాదాపు సమస్తమైన యుష్ణదేశములకుఁ గొనిపోబడి నాటబడుచున్నవి. టెంకాయచెట్టు యేడాదిపొడుగునను కాయలు కాచును ఒక్కొక గెలకు 10 మొదలు 30 వరకు కాయలుండును. టెంకాయచెట్ల యొక్క యుపయోగములు (1) టెంకాయలను వండియు (కూరలు, పిండివంటలు మున్నగు రూపములతో) వండకయు (పచ్చివే) ఆహారముగా వాడుచున్నారు. (2) టెంకాయపాలు చల్లని పానీయముగ వాడబడుచున్నవి. (3) కొబ్బరను వండిగాని గానుగలో నొక్కిగాని తీసిననూనె అనగా కొబ్బరనూనె మందులు చేయుటకును, సబ్బులు చేయుటకును వాడబడుచున్నది. (4) టెంకాయచిప్పలు పాత్రలను, గుండీలను చేయుట కుపయోగింపబడుచున్నవి. (5) టెంకాయచెట్టు యొక్క మొగ్గలు, కొబ్బరకోసుకూర (palm-cabbage) యను పేరుతో కూరగా సిద్ధము చేసికొనబడుచున్నవి. (6) మొగ్గల యొక్క రసము కొబ్బరకల్లని వ్యవహరింపబడుచున్నది.

కొబ్బరచెట్టు యొక్క విలువ.

టెంకాయచెట్టు ఉద్భిజ్జజాతియంతటిలోను మిక్కిలి యుపయోగకారియగు తెగకు చెందినదై యున్నది. హిందూమహాసముద్రము యొక్కయు, శాంతమహాసముద్రము యొ

కన్యయు దీవులును రేవులును దీనికి ప్రథమనివాసస్థానములై యుండెను కాని ప్రస్తుతము ఉష్ణప్రదేశము లన్నిటియందు నిది సాగుచేయబడుచున్నది. తేజెట్టు (టెంకాయచెట్టు) 40 మీటరులయెత్తు పెరుగును. దాదాపు 100 సంవత్సరములు జీవించును. 25 మొదలు 30 వత్సరముల వరకు వయస్సు వచ్చినపిదప అధికమైన ఫలోత్పాదకశక్తిని పొందును. దాని కాయలు మనుష్యశిరమునకు సమానమగు పరిమాణము కలవైయుండును. ఆకాయలు దేశీయులకు ముఖ్యమైన ఆహారపదార్థములైయున్నవి. కొబ్బరకాయలపై పీచుతో పలువిధములగు నేతపనులు చేయబడుచున్నవి. కొబ్బరయనబడు ముఖ్యభాగముతో కలిసి టెంకాయపాలని పిలువబడు ద్రవపదార్థమున్నది. నిలువయుంచకుండ త్రాగినచో నిది సేదదేర్చి మంచియారోగ్యము నిచ్చును. ఒక్కవ్యక్తి కొక్కదినమునకు వలయు నాహారపానీయముల నొక్కటెంకాయ యీయగలదు. టెంకాయ ముదిరి పండిపోయినయెడల లోపలి నీరిగిరిపోవును. కొబ్బర గట్టిపడి తినుట కనువుగా నుండకుండును. కొబ్బరనుండి తీయబడు చమురు వైద్యమునకేగాక యితరకార్యముల కెన్నిటికో పనికివచ్చుచున్నదనియు, మొగ్గలరసము కొబ్బరకల్లను నెల్లరెఱిగిన మాదకద్రవ్యమై యున్నదనియు, మొగ్గలు కూర చేసికొనబడుచున్నవనియు వనమెఱుగుదుము. పూర్తిగా పెరిగిన ఆకులతో దేశీయులు కుళ్ళాయ (టోపి)లను, గొడుగులను, విసనకఱ్ఱలను, జల్లెడలను, బుట్టలను చేయుదురు. వారాయాకులతో నొకవిధమగు కాగితమును చేసి దానిపైన వెదురుపుల్లలతో వ్రాయుదురు. ఈవి

ధముగా నారికేళవృక్షము ఆహారము, గృహము, గృహోపకరణములు మున్నగు మనుష్యుని జీవితమునకు వలయు నావశ్యకముల నన్నిటిని సమకూర్చుచున్నది.

టెంకాయచెట్లు, అరటిచెట్లు.

ఆదిమజను లుష్ణదేశమున వసించిరి. గనుక ప్రపంచాదినుండియు టెంకాయచెట్లు శ్రేష్ఠతమమైనవియు మహాయోగ్యమైనవియునైయున్నవి. సౌందర్యబహుమానము వానికే యీయబడినది. అవి సన్నని, నున్నని యెత్తైనమ్రానులతోడను ఒక్కొక్కపుడు ముండ్లతో కూడియుండు మ్రానులతోడను, వీవనలవంటి, పక్షియీకెలవంటి, ఉంగరములవంటి, విస్తారముగా వ్యాపించి మెఱయునటువంటి ఆకులతోడను చూడ్కికింపుగనుండును. టెంకాయచెట్టు 180 అడుగులయెత్తు పెరుగును. భూమధ్యరేఖ (Equator) కు దూరమైనకొలదిని దాని యందము తగ్గిపోవును. ఐరోపాయం దొక్కజాతి టెంకాయవృక్షములు మాత్రమేయున్నవి. ఈ పొట్టిటెంకాయ చెట్లు సముద్రతీరమున పెరుగుచున్నవి. స్పెయిన్ దేశమునను, ఇటలీదేశమునను అక్షరేఖ (Latitude) యొక్క నలువదినాల్గవ యంశమువఱకు టెంకాయచెట్లు పెరుగుచున్నవి. 20½నుండి ఇరువదిరెండు భాగలవరకు, (20½ to 22 రీమరు) శీతోష్ణస్థితిగల ప్రదేశము కొబ్బరచెట్లకు యుక్తమైన తావైయున్నది. ఆఫ్రికానుండి దిగుమతియగు ఖర్జూరవృక్షము తక్కినసజాతీయవృక్షములకంటె చాలతక్కువ సౌందర్యముకలది. ఇది 12 మొదలు 13½ భాగలవరకు నుండు శీతోష్ణస్థితిని భరిం

పగలుగుచున్నది. తాళ, నారికేళాదివృక్షముల యొక్క బోదెలును, ఏనుగుల అస్థిపంజరములును, ఐరోపాఖండమునందలి భూగర్భమునుండి బైటపడుచున్నవి. వాని స్థానములనుబట్టి చూడ నవి పూర్వకాలమున నక్కడ నతివిస్తారముగా నుండెడినని సులభముగా తెలియుచున్నది. దీనివలన మనప్రపంచమున నొకగొప్పపరివర్తనము జరిగియుండెనని మనము గ్రహించుచున్నాము.

ప్రతిచోటను నారికేళవృక్షములతో సన్నిహిత సంబంధముకలిగియుండునవి కదళీవృక్షములు. ఈకదళీతరువులు (అరటిచెట్లు) అంతయెక్కువ పొడుగుగానుండవు. వానిబోదెలు రసముతో నిండియుండును. వానియాకులు పలుచగను, బిగువులేని నారతో కూడి పట్టువలెను నుండును. అవిచిత్తడి నేలలలో పెరుగును. ఆచెట్లయొక్క ఫలములు దాదాపుగా ఉష్ణమండలవాసులకెల్లరికిని ఆహారమైయున్నవి. ఉత్తరదేశమునందలి ధాన్యజాతులయొక్క పిండివలె అరటిపండ్లు ఆదియుగములనుండియు మనుష్యజాతిని పోషించుచున్నవి. పూర్వకథలు "యూఫ్రిటిస్" నదియే అరటిచెట్లకు జన్మస్థానమని చెప్పుచున్నవి. కాని హిందూదేశమునందుగల హిమాలయపర్వతముయొక్క యేటవాలు ప్రదేశములు అరటిచెట్లకు జన్మస్థానములని వాదించు వృత్తాంతములు కూడ కొన్నియున్నవి. గ్రీకు పురాణగాథలననుసరించి "ఏన్నా" అనబడు దేశమునందలి సమభూములు ధాన్యములకుత్పత్తిస్థానములని తెలియుచున్నది.

వస్త్రచింత యెట్లుపోవును?

వస్త్రములనుగూర్చి మీరేల చింతింపవలయును? పొలములలోని మెట్టకలువలెట్లు వృద్ధిగాంచుచున్నవో విచారింపుడు. అవి కష్టపడిపనిజేయవు, అవి వడుకవు, అయినను వానియందొక్క దానివలెనైనను మహాప్రఖ్యాతుడగు సోలొమన్ చక్రవర్తికూడ వస్త్రాలంకారమును చేసికొనియుండలేదని నేను మీకు చెప్పుచున్నాను. నేడుండి రేపుపొయ్యిలో వేయబడునట్టి గడ్డినే దేవుడిట్లు దుస్తులతో నలంకరింపగా మిమ్ములనింక నెక్కువగా నలంకరింపడా? ఓ విశ్వాసహీనులారా! దేనిని ధరింతుమను విచారమును పెట్టుకొనబోకుడు. (మత్తయి VI. 28—31)

"మరియు నాయిద్దఱును—ఆనరుడును వాని భార్యయును—దిగంబరులై యుండిరి, వారు సిగ్గుపడలేదు (1మోషే 11—25)

ప్రత్తిని విరివిగా పండించుటవలనను పశువుల మందలను పెంచి ఉన్ని, చర్మములు సమృద్ధిగా లభించునేర్పాటులు చేయుటవలనను వస్త్రచింత తీఱనేరదు. వస్త్రములను పూర్తిగా విసర్జించుట లేక తగ్గించుటమూలముననే వస్త్రచింతావిముక్తి చేకూరును.

వస్త్రధారణముయొక్క యుద్దేశములివి.

(1) గాలి, యెండ, చలి, వాన, వీనినుండి శరీరమును కాపాడుట (2) సిగ్గును పుట్టించునట్టి దిగంబరత్వమును కప్పిపుచ్చుట (3) దుస్తులవలన మనుష్యులకు వ్యక్తిత్వముకలు

గుచున్నవి గాన నేనొక ప్రత్యేకవ్యక్తినను నహంకారమునకు సహకారము చేయుట. (4) వృత్తిని తెలియజేయుట. (సిపాయి దుస్తులు, గనులలో పనిచేయువారి దుస్తులు, సన్యాసుల దుస్తులు మున్నగునవి వృత్తిని తెలియజేయునవియే) పశ్చిమసముద్రమునందలి దీవులలోను, ఓరినోకో, ఎమెజాన్ నదుల చెంతను వసించునట్టి జనులును నాగరికదేశవాసులై వాయుస్నానములు, ఆతపస్నానములు (గాలిలోనుండుట, వెలుగులో నుండుట) నాచరించుచున్న వేనవేలు జనులును దిగంబరముగనుండు చర్మము గాలి, యెండల నుండి మనలను కాపాడుటకు చాలియున్నదనుటకు ప్రత్యక్ష ప్రమాణమైయున్నారు. చలినుండి మనలను దుస్తులు కాపాడుచున్నవనెదరేని వినుడు: సమస్తమానవులకును చాలినంత పెద్దతోటను దేవుడిచ్చియున్నాడు. మనపూర్వులు (శీతలదేశవాసులు) తగినంత గాలిగాని, వెలుగుగాని లేని రాజ్యములలో తమజీవితములనెల్ల గడపివేసిరను కారణమునుబట్టి మనయొక్క స్వదేశము శీతలదేశమేయని మనమూహించుట న్యాయముగాదు. మనపూర్వులు రాజకీయములును మతవిషయికములునగు కారణములవలన నచ్చోట్ల కేగిరి. అంతమాత్రమున నవి మనమాతృభూములు కానేరవు. ఏభూమి మనయభివృద్ధికి వలయు నుత్తమోత్తమ స్థితిగతులతోకూడి శ్రేష్ఠమగు నాహారమును మనకొసంగగలదో ఆభూమియే మన మాతృభూమి. అన్యము కాజాలదు.

ఆరోగ్యవంతమగు పరిశుద్ధమనస్సుకలవారిదృష్టికి ప్రపంచము దైవజ్ఞాన సంబంధమగు నేర్పుతోకూడిన చిత్రకర్మమై యున్నది. దేవుడు మనుష్యుని దిగంబరునిగానే సృజించెను. దినదినమును నట్లే నగ్నులను సృజించుచున్నాడు. సృష్టికర్తయొక్క కార్యమును మించినకార్యమును దేనిని మనుష్యుడు చేయజాలడు. దేవుడు మనుష్యులను వస్త్రసహితులనుగా నీలోకమున సృజింపలేదు. కనుక మనుష్యులకు వస్త్రములతో బొత్తిగా నావశ్యకత లేదు. సిగ్గుకొరకు వస్త్రములను ధరింపవలయుననిన సిగ్గనునది యొక యస్వాభావిక మనోవికారమునకు చిహ్నమైయున్నది. తనగౌరవమునకు న్యూనతనొదవించు విషయమునకే మనుజుడు సిగ్గుపడవలయును. ప్రకృతి మనలను పరిశుద్ధులనుగా సృజించియుండెను. ప్రకృతియాజ్ఞనుల్లంఘించుటవలన మనలో నొకవిరుద్ధ మనోవికారము ప్రవేశించి పశుత్వమును పుట్టించినది. సూర్యప్రకాశముగల తావులకేగి సూర్యాగ్నితో పక్వమగు నాహారమును సేవించుటద్వారా తిరిగి ప్రకృతిని మనమనుసరింతము. పరిశుద్ధజీవులమగుటకు ప్రయత్నింతము. అట్లు చేసిన మనలోని పశుత్వము నశించును. దానివెంటనే లజ్జయు, దిగంబరత్వమును కప్పిపుచ్చుటకు వలయుదుస్తులపై కోరికయు నదృశ్యములగును. పవిత్రహృదయులదృష్టికి ప్రతివిషయమును పవిత్రమైనదే. దుస్తులు గర్వమునుకూడ కలుగజేయును. మనుష్యుని యయోగ్యతయు, వస్త్రధారణమును జంటగా జనుచుండును. క్షీణదశనొందిన మనుష్యజాతికి శరీరమును గప్పు వస్త్రమును సంపాదించుటయును, తన్మూలమున దైన్యమును వృద్ధిజేసికొనుటయును హాస్యము కలదు. బలహీనతయు బద్ధములవలననే బ్రి

తుకును. లోపలి యోగ్యత తక్కువైన కొలదిని బాహ్యవేషము నెక్కువగ వేసి తప్పులను గప్పిపెట్టుటకు నరుడు యత్నించును.

తిరిగి మనుష్యులు ప్రకృతిని ప్రాణశక్తిని సూర్యుని ననుసరించుటద్వారా తమ శక్తిసామర్థ్యముల నభివృద్ధిజేసికొనిన కొలదిని ప్రకాశము నందిచ్చు కలవారును, తమంతట తామే ప్రకాశవంతులగు సూర్యులునునై దుస్తులను దూరముగా పాఱవేయుదురు. దుస్తులను విసర్జింపనీక వారి నాటంకపెట్టునట్టి శీతల ప్రదేశములను విడిచి శీఘ్రగతిని సూర్యరశ్మిగల చోటులకు వారరిగెదరు. నారికేళభక్షకుడును, సూర్యాశ్రితుడును నగుమనుజుడు సమస్తమగు నేకత్వమునకును, అమాయికత్వమునకును నిలయుడు. అతడు తనధర్మపితయగు సూర్యదేవుని కనుకూలుడై వర్తించుచు కావలసినదానినెల్ల తిన్నగా సూర్యునినుండియే పొందును. తోడిమానవుల యొక్క సహాయసంపదలపై నాధారపడక స్వతంత్రుడై యతడుండును వర్తకులు, కుట్రపువాండ్రు, శిల్పులు, మతబోధకులు, న్యాయవాదులు, యోధులు, రక్షకభటులు మున్నగువారిలో నొక్కరితోఁగూడ వానికవసరములేదు. స్వర్గీయమైన స్వభావము, శాంతస్వరూపము వీనిద్వారా తనకు దేనితోడను నవసరములేదను సంగతి నతడు నిరూపించుచుండును. తనయొక్క ఘనతను ప్రదర్శించుటకై యతడు దుస్తులను తొడుగనక్కరలేదు. దుస్తులవలన వానిఘనతకు కొరతకూడ కలుగును. దుస్తులను చూచి యితరులగొప్పతనము నతడు గుర్తింపగోరడు. వాడు భగవంతునిలోనే జీవించువాడుగాన హృదయాంతరాళమును చూడనేర్చును. వస్త్రములుపూర్తిగా త్యజింపదగినవనియు ఉష్ణ

ప్రదేశములకు బదులు శీతలప్రదేశములను నివాసస్థానములనుగా నేర్పరచుకొని, నారికేళఫలములకు బదులు కుళ్లిపోవునట్టి మాంసమును తినుటకై యేర్పరచుకొని అంధప్రాయముగా వర్తించునట్టి వికారయుతమగు మనస్సువలననే వస్త్రములనునవి వాడుకలోనికి వచ్చినవనియు మనము తెలిసికొంటిమి. వస్త్రమనగానేమి? తానుగాక తనకుసంబంధింపక వేరుగానుండునట్టి కృత్రిమమైన దొంగిలింపబడిన శవచర్మమువంటిది. చినిగిపోయిన వస్త్రములు పేలికలనబడును చినుఁగని పూర్ణవస్త్రములు అనగా మంచిమంచిదుస్తులు పెద్దపెద్దపేలికలు కావా? అవి పీనుఁగుపెట్టెలవంటివి. దుస్తులనుధరించు మనుష్యులు బ్రతికియుండియు పూడ్చబడినవారివలె గన్పట్టుదురు. కాబట్టియే "ఉత్తరధ్రువమునందువలెనే ఉష్ణదేశములయందును మేలుచేయునుగాన ఉన్నిబట్టలను ధరింపుడు" అని చెప్పిన పండిత జాయిగర్ గారితో మేమేకీభవింపము. మఱియు దూదితో నేయబడు వస్త్రములను వాడవలయునని చెప్పు ప్రొఫెసర్ లాహ్మాన్ (Professor Lahman) గారితోడను, అల్లినవస్త్రములను వాడవలయునను ప్రొఫెసర్ మోహార్ గారితోడను, నారగుడ్డల నడుగుభాగమున ధరించుటమంచిదనియెంచు పాస్టర్ నీప్ గారితోడనుగూడ మేమేకీభవింపము. మనుష్యమాత్రుల యాలోచనలను, సహాయమును దూరముగానుంచుడు. దేవుడు మిమ్మెట్లు సృజించెనో అట్లు మీరు జీవింపుడు, అట్లుచేయుట కీదేశపు శీతోష్ణస్థితి మిమ్మాటంకపఱచుచో ఆదేశము మీకునివాసయోగ్యమైనది కానేరదు. ఈశ్వరేచ్ఛ ననుసరించి శీతకాలము ప్రారంభమైన వెంటనే దూ

రప్రయాణములను సాగించు పక్షులవలె వివేకవంతులుగం డు; శరీరమును పూర్తిగాకప్పివేయు దుస్తులను ధరించునట్టి జనులం దఱియొక్క చర్మములను ఒలిచినయెడల నెంతపెద్దనేలనిండు నో ఉష్ణదేశమున నొక్కవత్సరకాలమున కీచర్మములద్వారా సూర్యునియొక్క శక్తి యెంతయెక్కువగా వారికి లభించునో, ఈలెక్కలను తెలిసికొనుటయనునది జనసంఖ్యావివరమును తెలుపువారు చేయదగిన కార్యమైయున్నది. సూర్యరశ్మి సకలా వశ్యకతలం దీర్చునదైయుండగా వస్త్రములను ధరించు మను ష్యజాతి సంవత్సరమున కెన్నికోట్లధనమును వస్త్రముల కొఱకు, గృహములకొఱకు, వేడిమికొఱకు వెచ్చించుచు న్నదో చూడుడు. తేమగ, వేడిగనుండునట్టి యుష్ణప్రదేశము లలో నివసించువారు దుస్తులకొఱకింతశక్తిని, ధనమును, కాలమును వినియోగింపకుండనే మిక్కిలి తక్కువ వ్యయ ముతో సుస్థిరమును, ఆరోగ్యవంతమునగు జీవితమును గడప గల్గుదురు. భూమధ్యరేఖనువీడి ధృవముల (Poles) చెంతకు పోవుటయనిన బలమును, సమయమును, ధనమును విస్తార ముగా వ్యర్థవ్యయముచేయుచు ప్రాణములతోడ పాతిపెట్ట బడుటయే—చచ్చుటకొఱకు బ్రతుకుటయే యగును.

ఐరోపాయందలి దేశములన్నియు క్రొత్తగా నాక్రమిం పబడిన ప్రదేశములను కలిగియున్నవి. ఐరోపాఖండ నివాసులు ముఖ్యముగా మతప్రచారకులు నిరాడంబరముగా జీవించునట్టి దేశస్థులను సుఖభోగులనుగా మార్చుచున్నామని ప్రజ్ఞలు పలుకుదురు. యూరపియనుల దృష్టికిది ద్విగుణీకృతాభివృద్ధివలె

గన్పట్టును, ఏలనన నిందుమూలమున యూరపువస్తువుల నుష్ణ దేశములకెగుమతిచేయు వ్యాపారమభివృద్ధినొందును. అందుకై కష్టపడి పనిచేయవలసినభారము దేశీయులపైఁబడును. దైవ భక్తికి సంబంధించిన దిగంబరత్వమును హానికరములగు నాగరిక వస్త్రములతోడ తొలఁగజేయుటయే సకలనాగరిక జాతులవారి యొక్క ముఖ్యధర్మము. బ్రిటిషుపరిపాలనలోనున్న యుగాం డాలో దిగుమతియగునట్లే యూరపువా రాక్రమించుకొనిన సకలప్రదేశములలోను ఐరోపానుండి సరకులు దిగుమతియగు చున్నవి.

బ్రిటిష్ యుగాండాదొరతనమువారి వివరణ పత్రికల ననుసరించి ఐరోపాయొక్క సరకుల దిగుమతి కావలసినంతగా వృద్ధియైనది. ఎన్నియో గృహములు ఇటుక, యినుము వీనితో కట్టబడి గృహోపకరణములతో నిండియున్నవి. ఒక మాదిరి చెట్లపై పట్టుతో చేయబడెడి పూర్వపుదుస్తులకుబదులి పుడు నిరుపేదలు నూలుగుడ్డలను ధరించుచున్నారు. వారు కరాసునూనెను (కిరసనాయిల్) పింగాణి పళ్లెములను, గిన్నె లను, పాదరక్షలను ఇతరమైన వెల తక్కువ సరకులను ఐరో పానుండి తెప్పించి వాడుచున్నారు. ఈ యభివృద్ధులు యుగాండాచుట్టుపట్టులనున్న జిల్లాలన్నిటిలోను వ్యాపించు చున్నవి అని ట్రాపికల్ ప్లాంటర్ అను పత్రిక నుడువుచున్నది. ఈయభివృద్ధులవల్లనగలిగిన గుణములనుగూర్చి జార్జివెజినరు గారు శాంతమహాసముద్రమున జర్మనీదేశముఅనుగ్రంథమున చక్కగా వర్ణించినారు. మార్షల్ (Marshall)దీవులలో నివాస ము చేయువారినిగురించి వారిట్లుచెప్పిరి.

"ఈదీవులలో జనసంఖ్య పరిమితముగనున్నది. జనసంఖ్య మితిమీరకుండుటకై ఒక్కకుటుంబమునకు ముగ్గురుపిల్లలు మాత్రమె యుండవలయునను నియమము పూర్వముండెను. ఆసంఖ్యను మించిన ప్రతిశిశువు చంపబడుననికూడ చట్టము చేయబడియుండెను. కాని యిపుడీచట్టమునకు భయపడనక్కరలేదు జనసంఖ్య నానాటికి క్షీణించుచున్నది. ఈవిషయమున నివి కారోలిన్‌దీవులను సాటివచ్చుచున్నవి. ఈజననష్టమునకు యూరపువస్త్రధారణమువలన సంభవించిన అకాలసంపర్కము, నీతిమాలిన నడత, నిరంతర పడిశభారమునునవియే కారణములు. నాగరికతకు చాలదూరముగానున్న ఉత్తర ద్వీపములలోని ప్రజలు వారికంటె నెక్కువ బలాఢ్యులును, ఆరోగ్యవంతులునునైయున్నారు. దేనితోడను సంబంధము లేకుండ ప్రత్యేకముగా నున్న "నారూ" దీవియందలి జనసంఖ్య 1318 నుండి 1476 వరకు వృద్ధినొందినదని 1890—1891 సంవత్సరముల వివరణపత్రిక తెలుపుచున్నది. మార్షలుదీవుల ప్రజలతో నెంత మాత్రము సంబంధము లేకుండ నుండుట, కొబ్బెరనూనెను శరీరమునకు రాచుకొనుట, గడ్డి యుడుపులను ధరించుట యను ప్రాచీనాభ్యాసములను విడువకుండ నుండుటయే యిందులకు కారణములని చెప్పబడుచున్నది" ఆయా దేశీయులు ధరించు పూర్వకాలపుదుస్తులు అవినీతికరములని చెప్పి యూరపియను దుస్తులను వారు ధరించునట్లు బలాత్కరించునట్టి మతబోధకులే యీ జనక్షీణమునకు కారకులని "వెజినరు" గారు మతబోధకులపై నిందమోపినారు. ఐరోపా దుస్తులను

దేశీయులు ధరించుటవలన కలిగిన ఫలితములు యెడతెగని క్షీణవ్యాధియు, శీఘ్రమరణమునై యున్నవి. వెనిజ్యూలాయందు చామాస్ అనబడునొకతెగ జనులున్నారు. ఉష్ణభూములలోని యడవులలో వసించు ప్రజలందఱివలెనే యీచామా తెగవారుకూడ వస్త్రములనిన రోతపడుదురని హంబోల్టుగారు వ్రాసియున్నారు. ఉత్తరయూరపునందు మతబోధకులవలన పంచిపెట్టబడిన లాగులు, చొక్కాలు హీదెనులను క్రైస్తవులను చేయుటకు చాలసహాయము చేసినవని మధ్యకాలపు గ్రంథకర్త లభిప్రాయపడుచున్నారని సైతము హంబోల్టుగారు చెప్పియున్నారు. ఉష్ణభూములలోని యనాగరికులు దుస్తులను ధరించుటకు సిగ్గునొందుదురు కనుక వారు క్రొత్తగాదుస్తులను ధరించుటకై బలాత్కరింపబడునపుడు అరణ్యములలో దాగుకొందురు. చామాలు దిగంబరులై తమయిండ్లలో తిరుగుచుందురు. వారి యలవాటులను మాన్పుటకు క్రైస్తవసన్యాసులెంత ప్రయత్నించుచున్నను వా రట్లె దిగంబరులుగాం దిరుగుచుందురు. వీధులవెంటం బోవునపుడుమాత్రము మోకాళ్లనైనను తాకని నూలుతో నేయబడిన చొక్కాలను తొడుగుకొందురు. వానగురిసినచో వారు చొక్కాలనువిడిచి మడిచి చంకలో పెట్టుకొందురు. వర్షజలముచే శరీరము తడిసిపోయినను బట్టలుమట్టుకు తడియకుండునట్లు వారు జాగ్రత్త తీసికొందురు. మనము దారినిబోవునపుడు వారిలో ముసలమ్మలు చెట్లవెనుక దాగియుండి పెద్దపెట్టున నవ్వుచుందురు. వయస్సువచ్చిన పురుషులకు సిగ్గునుగూర్చి తెలిసినంతగ యువతులకింకను తెలియలేదని మతప్రచారకు లభిప్రాయపడుచున్నారు.

వంశాభివృద్ధికరమగు దిగంబరత్వమునుగూర్చి హాంబోల్టుగారిట్లు వ్రాసిరి:—చామాజాతి స్త్రీపురుషులు మిక్కిలి దృఢగాత్రులు. కండపుష్టిగల వర్తులశరీరులు. వికలాంగులై పుట్టువారి నొక్కరినికూడ వారిలో నేనుచూడలేదు. "పెరూ" దీవులలో నుండు కారిబ్సుమస్కాస్, మెక్సికన్సు అను తెగలకుజెందిన జనులలోకూడ వికలాంగులను నేను చూచియెఱుగను. ఏవో కొన్ని తెగలలోమట్టుకెప్పుడేనొకప్పుడు వికృతరూపము కన్పించును. అదియును తరచుగా నల్లనిరంగుగలవారిలో నే చూడబడుచున్నది. కేవల మొకనాగరికతయే యీ వికృతరూపమునకు కారణమని నేననుటలేదు. మన యీనాగరికదేశములలో వికలాంగులు, వికృతరూపులునగు బాలికలకు ఐశ్వర్య మధికముగానుండినచో వివాహము జరిగితీరును. వారి పిల్లలు సాధారణముగా తమతల్లులవలె వికలాంగులును వికృతరూపులునై భూమిలోనికి వత్తురు. అడవిజాతులయందట్లుకాదు. వారిలో వికృతరూపములు కలవారుసాధారణముగా నుండరు. అట్టిస్త్రీ యొకవేళ పుట్టినను దానినెవ్వడును పెండ్లియాడడు. యౌవనవతియగువరకు బ్రదుకునంత యదృష్టమామెకు పట్టునేని అవివాహితగా మరణింపవలయునేగాని పెండ్లిచేసికొని పిల్లలంగనవీలులేదు. శ్వేతశరీరములెట్లో నల్లని దేహములునట్లే భోగలాలసవలన బలహీనములగుచున్నవి.

దిగంబరులగు ననాగరికుల వివాహములు స్వాభిమతముపై నాధారపడియున్నవి. నాగరికుల వివాహములన్ననో ధనముపై నాధారపడియున్నవి. శ్రీమంతుల పుత్రికలనే వివాహమాడవలయుననుద్దేశముతో వికృతరూపిణులను

వివాహము చేసికొనుచున్నారు. దుస్తులభివృద్ధినొందినకొలదిని క్షీణదశ సంప్రాప్తమగుచున్నది. దుస్తులను తొలగించుటయు నయ్యది సాధ్యమగుటకై యుష్ణభూమినివసించుటయు ననునవి మనుష్యజాతియొక్క పునరుద్ధారణమునకు హేతుభూతములగుచున్నవి. దుస్తులకై జనులిపుడువినియోగించుచున్న ధనము, కాలము, బలము వీనిని ఆరోగ్యరక్షణమునకై వినియోగించినయెడల తొందరలును, వ్యసనములును పోయి మహదానందము లభించును. చామాలనుగూర్చి హాంబోల్టు యిట్లువచించెను:— "స్త్రీపురుషులందఱును ప్రతిదినము స్నానముచేయుదురు. దాదాపుగ నెల్లపుడును దిగంబరులైయుందురు. వారియందు పరిశుభ్రత యనునది యసంభవవిషయమైయున్నది. శీతలదేశమున వసించు సామాన్యప్రజలన్ననో మురికితో కూడియుందురు. ఏమన వారు దుస్తులను ధరించియుందురు."

గృహవిషయక చింతపోవుటెట్లు?

వస్త్రచింతయు, గృహవిషయక చింతయు నొకటితోనొకటి కలిసియేయుండును. గృహము ఒకచోటినుండి వేరొకచోటునకు తీసికొనిపోవుటకనువుగానుండని స్థిరమైన దుస్తువంటిది. సిపాయిలయొక్కయు, దేశములు తిరుగువారియొక్కయు గుడారములును, భోజనాదికమునకు వసతులు కలిగియుండు బండ్లును, పాగయోడలును, ఒకతావునుండి మఱియొకతావునకు గొంపోవబడు గృహములైయున్నవి. ఇటువంటి గృహములతోను, దుస్తులతోవలెనే మనుష్యులు తిరుగుచున్నారు.

గృహమువలన నుపయోగమేమి?

గాలి, యెండ, పీనివలనను దొంగలు, శతృవులు క్రూరజంతువులు మున్నగు ప్రాణులవలనను బాధలుకలుగకుండ నవి కాపాడునుగదా. ఇట్టి యీగృహములతో పని లేకుండ నెట్లుండనగునందురా? వినుడు. ఉష్ణదేశపు సూర్యకాంతిలో నుండెదమేని ధనముతో పని లేకపోవును. ధనము లేదేని దొంగలవలన భయము లేకపోవును. రక్షణకావలయునని కోరని యాతావులే గృహచింతలను తొలగించగలవు. ప్రకృతి ధర్మానువర్తనులమై స్వాభావిక జీవనము నవలంబించి జంతుజాలమును స్వాధీనపరచుకొనదగు బలమును సంపాదింతుమేని ప్రాణులవలని భయము తొలగును. నివాసమునకు యోగ్యములగు సకలవస్తువుల ననుగ్రహించునట్టి ఉద్భిజ్జజాతియందు అనగా ఉష్ణదేశపు పవిత్రారణ్యములగు నారికేళవనములయందు నివసించుటవలన గృహవిషయిక చింత పూర్తిగా తొలగిపోవును. చలియనునది మనలను ప్రకృతినుండి వేరుపఱచినది. అతిశీతలమను రాజదండము క్రింద ప్రకృతి విపరీతదశను పొందుచున్నది. మిక్కిలి యస్వాభావికమైన దెల్ల మిక్కిలి స్వాభావికముగా గాన్పించుచున్నది. అది చలితో గజగజలాడు శరీరముల కుష్ణమును, బలమును కలుగజేయుటకై ఆవిరితో వండబడిన జంతుకళేబరముల నాతురతతో తినునట్లు చేయుటచే మనుజులను పశుతుల్యులను చేయుచున్నది.

అది మిక్కిలి దళమైనవియు నెక్కువ బరువుగలవియు మన శరీరములను తమలో నిముడ్చుకొను పీనుఁగుపెట్టెలవం

టివియునగు దుస్తులను ధరించునట్లు చేయుచున్నది. అది సుదృఢములగు గృహములను నిర్మించుటకువలయు ఱాలను ఇనుమును భూగర్భమునుండి త్రవ్వితీయునట్లును, నిప్పును మంటను వాడుకచేయునట్లును, కృత్రిమములగు నాహారములను, చర్మమును, గాలిని నుపయోగించునట్లును, జనులను బలాత్కరించుచు కృత్రిమజీవనమును గడుపునట్లు చేయుచున్నది. అది మనలను నిజకళేబరములను వహించు పీనుఁగుపెట్టెలకు బిగింపబడు మేకులనుబోలిన యస్వాభావికవాంఛలతో గూడి తిండికొఱకు పలుపాట్లుపడుచుండు కృత్రిమజీవులను చేసివైచినది.

వెనుకటివారును, నిప్పటివారును కూడ శవపేటికల చెంత పనిచేయుచుండు కీలుబొమ్మలరీతిగనున్నారు. ఇకముందు నిర్విచారభావిజీవనవిధానము నవలంబించువారన్ననో సూర్యరశ్మియు, నారికేళమునుతప్ప వేరొకపదార్థముతో నవసరము లేనివారై యానందమయులై కాలము గడపెదరు. ఉత్తములును, పరార్థపరులును, ఉత్సాహపూర్ణులునునై మనుష్యరూపక సూర్యులగుటయే మనుజులయొక్క విధాయకకృత్యము. నిజమైన మనుష్యులనిన వీరలే.

గృహచింతను దూరముగా తరుముదము. అస్వాభావిక జీవనము నవలంబించినకొలదిని అనగ భూమధ్యరేఖకు దూరమైనకొలదిని, వేడిమికిని, వెలుగునకును నిదానమగు సూర్యునికి బదులుగా శవపేటికలనుబోలు చల్లని, చీకటికోణములగు నిండ్లలోనుండ నలవాటుపడినకొలదిని గృహవిషయిక చింత దినదినాభివృద్ధి నొందుచునేయుండును. ఉష్ణదేశ నివాసము సులభసాధ్యమును, ఉత్తమారోగ్యదమును, బహుసుందరమునగు

జీవితమును ప్రసాదింపగలదు. ఇండ్లకొఱకు, వేడిమికొఱకు ప్రతివత్సరము నెంతధనము వ్యయమగుచున్నదో గమనింపుడు. ఇంతధనమును సంపాదించుట కెంతకాలముపట్టునో, ఎంతకష్టపడవలయునో విచారింపుడు. గృహముకొఱకును వేడిమికొఱకునుగాకపోయిన నింతధన మెట్లువ్యయమగును? గృహమనగా నేమి? సజీవునిశవపేటిక. పట్టణమనగా నేమి? పెద్దపెద్ద బండలయొక్క సందులలో నిర్మింపబడు సమాధుల సమూహము.

ఈజిప్టులోనిజనులు చచ్చినవారికి పెద్దసమాధులను గట్టినట్లు మనము బ్రతికియున్నవారికి పట్టణములను గట్టుచున్నాము. ఇట్టిస్థితియందున్న జనులు నిరుత్సాహులును, జీవచ్ఛవములునునై సామాన్యవిషయముల నర్థముచేసికొనలేకుండ నుందురనుటయం దాశ్చర్యమేమియు లేదు. నిర్జీవమగు నాహారమును సేవించుచు నిస్తేజమగు చర్మముకలవారై సమాధులనుబోలు గృహములలో వసించుచు, చెడుగాలిని పీల్చుచు, జీవచ్ఛవములైయుండువారు ప్రాణమును ప్రకాశింపజేయలేరు. మృత్యువును స్వీకరించువారు మృత్యువునే ప్రదర్శింతురు. నాగరికాగ్రేసరుడే దేశము నాక్రమించుటకు దండెత్తిపోవునో ఆదేశీయులు తప్పక నశింపవలసినవారై యుందురు. పట్టణములలోనిగాలి పాడుగాలి. ఆగాలి వృక్షకోటియొక్కయు జంతుకోటియొక్కయు శక్తిని క్షీణింపజేయుచున్నది సరిగదా. పట్టణంబు లరణ్యములను భక్షించివేయుచున్నవి. గొప్పగొప్పయిండ్లుకట్టుటకు నెగడి మున్నగువారికొఱకు కొఱముట్లను చేయుటకొఱకు విస్తారభాగ మరణ్యము వినియోగింపబడి

హరించుచున్నది. దుర్గమారణ్యము లిట్లు మననగరరాజములకు బలియగుచున్నవి.

అడవులను నఱకుటయనగా దేశమును నాశనముచేయుటయే. ఎడారియు, బీదదియునగునట్లు దేశమును పాడుచేయుటయే. నాగరికతయనునది తనగోతిని తానే త్రవ్వుకొనుచు మనుష్యుల నుష్ణదేశములలోనికి వెడలగొట్టుచున్నది. ఫలసమృద్ధములగు నారికేళవృక్షములతో నిండి, నారికేళాలయములనదగియుండు దివ్యప్రదేశములు మాత్రమే స్వాభావికమైన నివాసస్థానములు. సూర్యనిర్మితమగు నారికేళనగరము నిర్విచారజీవనమునకు నిలయమైన భవిష్యన్నగరము కాగలదు.

చింతారహితుడు

"నీచింతలనెల్ల దేవుని యధీనముచేయుము. ఏలనన నతడు నిన్ను కాపాడును."

మహాబోధనము ననుసరించి యేమనుజుడు అన్నవస్త్రగృహవిషయికములగు చింతలనుండి విముక్తి నొందుచున్నాడో ఆమనుజుడు విచారరహితుడగుచున్నాడు. అట్లనుటచే దినమున కొక టెంకాయను తిని యేవిషయమును చింతింపక మొద్దువలెనుండుటయే యతని పనియని యేమనుట లేదు. తొందరలును, చింతలును తగ్గినకొలదిని మానవుని యొక్క శక్తిసామర్థ్యములును ఉత్సాహమును హెచ్చుచుండును. కనుక విచారరహితుడు లేక నారికేళభక్షకుడు స్వసుఖమునే చూచుకొని మాయవేషములు వేయక, తనబలమును, కాలమును, ప్రాణమును, పవిత్రహృదయమును, సమస్తమును ధారవోసి సోదరమానవలోకమునకు సేవ

చేయును. సత్యమును, స్వాభావికమును నగు నతని జీవనము నిర్మలమును పరిపూర్ణమును నగుమనస్సును ప్రసాదించి యతని నొకపవిత్రునిగను తోడిమానవులకు సేవజేయు పరార్థపరునిగను, నూతనక్రీస్తుగను మార్చును. మనుష్యజాతి యస్వాభావికస్థితులనుండి మఱలి భూగోళ, ఖగోళసంబంధినియు, మాతయునగు సూర్యరశ్మి నాశ్రయించినకొలంది మన లోకము స్వర్గలోకము కాగల్గును.

భూలోకస్వర్గము న్యాయశాస్త్రసంబంధముగ నేమి, రాజకీయముగ నేమి, అర్థశాస్త్రసంబంధముగ నేమి, ప్రకృతి ధర్మానుసారముగనేమి మనుష్యజాతియొక్క యభివృద్ధి కావశ్యకమైనదై యున్నది. సూర్యుని విడుచుటచేత సుఖసంతోషములను, ప్రాణములను గోల్పోయి అమరుడై హసించుచుండవలసిన సూర్యశిశువు మరణభీతుడై యేడ్చుచుండునట్టి భూపుత్రుడైపోయెను. మనుష్యుడు భూమికి బానిసీఁడైనందున నతనికది బాధను, కష్టమును, మరణమును కలిగించి, ప్రాణమును గుఱించిన యాకాంక్ష నతనిలో జనింపజేయుచున్నది. మెల్ల మెల్లగా నతికష్టముతో మనుజుడు సూర్యపుత్రుడుగా మారుచున్నాడు. ప్రాణములకెల్ల నుత్పత్తిస్థానమగు సూర్యుని నాశ్రయింపుము. నగరములను, పట్నములను, సమభూములను నిస్సారారణ్యములను విడిచి నారికేళవన సమూహము నాశ్రయింపుము. ఈవాక్యములే భావికాలమునకు దీక్షావాక్యములు. దుఃఖములు, కష్టములు, కోటానుగోటులు మరణములు ఇవన్నియు నూతనస్వర్గముయొక్క మూల్యమై యున్నవి.

మీ యిప్పటి యలవాటులను విడిచిపెట్టుటకు శక్తి లేని సోదరులారా! సోదరీమణులారా! మీ కిట్లే కష్టజీవనములను గడపవలసినను తొందరలేదు. జనులు నారికేళభక్షణము చేయుచు నగ్నముగ నుండుట కనుపడునట్టి నూతన స్వర్గనిర్మాణమునకు మీరుకూడ తోడ్పడుడు. ఉత్సాహపూర్ణులై, సమస్తప్రపంచమును సంస్కరింప గోరునట్టి భ్రాతలారా! భగినీమణులారా! ప్రాణశక్తిలేని యీలోకులుచేయు పరిహాసములకు భయపడకుడు. చీకటినుండి వెలుతురును, దుర్బలత్వమునుండి బలమును, మరణమునుండి ప్రాణమును రాఁగలవని మీరు భ్రమఁగొనవలదు. అందఱికిని ప్రకాశమును, బలమును, ప్రాణమును పంచిపెట్టుడు. ప్రతివారికిని స్వీకరింప గల్గినంత దానము చేయుడు. మెల్లగా పనిచేయుడు, కఠోర వివాదములకుఁ దలపడకుడు.

సమశీతోష్ణప్రదేశములా? ఉష్ణదేశములా?

భూమధ్యరేఖ మొదలుకొని ధ్రువములవరకు సృష్టిని పరిశీలింతుమేని భూమధ్యరేఖవద్ద ప్రకృతి ప్రతివిషయమునను పరమావధిని పొందియున్నదని తెలిసికొనగల్గుదుము. మిక్కిలి గొప్పవియు, చక్కనివియు, యోగ్యమైనవియు, ఫలవంతములును, శక్తివంతములును, నానావిధభేదములతోఁ గూడినవియునగు వృక్షజాతుల నటఁ జూడగలము. సజీవపదార్థమంతయు సూర్యునివలననే భూమియం దుత్పన్నమగుచున్నది. సూర్య

తేజ మధికముగ నెచ్చోటపడునో అచ్చట సూర్యునిశక్తి యధికముగ నుండి యందలి ప్రకృతిదివ్యమును ప్రాణపూర్ణమును మహనీయమును నైన పరమసుందరదృశ్యమై వివిధరూపభేదములతో గూడిన సృష్టివైచిత్ర్యమును ప్రకాశింపజేయును. భూమధ్యరేఖ, లేక ఉష్ణదేశములే సూర్యునికి స్వస్థానములు. భూమిమీది సూర్యరాజ్యమును, స్వర్గరాజ్యమును భూమధ్యరేఖయందే కలవు. కావున నిచ్చోట ప్రకృతిమహత్త్వాభివృద్ధినిపొందుట కవకాశమున్నది. సృష్టికెల్ల కిరీటమనదగు మనుష్యజాతి కీప్రదేశమే మాతృదేశమనదగియున్నది. ఇచ్చట మాత్రమే మనుజులు మహోత్కృష్టమగు నభివృద్ధిని పొందగలరు. భూమధ్యరేఖకు దూరమైన కొలదిని మనుష్యజాతి క్షీణదశను పొందుచున్నది. భూమధ్యరేఖను సమీపించుట వలననే క్షీణదశను తొలగించుకొనగలదైయున్నది. కష్టపడుట వలన తనలోని గుప్తశక్తి ప్రకటమగును. గనుక కష్టములను పోరాటమునుగలచోట మనుజు డభివృద్ధి నొందగలడనుమాట కల్లమాట. సహజాహారము వలననే హృదయాంధకారము తొలగి యుత్తమగుణము లొదవునని సహజజీవనముచేయువారు గ్రహింపగల్గుదురు. పవిత్రతను, ప్రాణమును స్వీకరించువాడు పవిత్రమగు జీవితమును గడపును. ప్రాణశక్తినే ప్రకాశింపజేయును. ఫలాహార స్వీకారమనగా ప్రాణమును, బలమును, ఆత్మశక్తిని సంగ్రహించుకొనుటయే. మనతో మనకుగాని, ప్రకృతితో మనకుగాని పోరాటముండకూడదు. మనలోపల శాంతియుండవలయును. ప్రకృతితోడను, సకలజనులతోడను, ఐకమత్యముండవలయును. శాంతియుతమగు నీయైక

[illegible]త్యభావమే [illegible]సంపూర్ణమానవునియొక్క దేవత్వామానవునియొక్క ప్రధానలక్షణము. ఆకారణముచేతనే ప్రకృతితో [illegible]రాటము[illegible]లేకుండనుండునట్లు చేయగలప్రదేశములే మన[illegible]జమైనస[illegible]దేశములని చెప్పబడుచున్నవి. ఆప్రదేశములలో [illegible]ూర్యు[illegible] చాల యెత్తుననుండును. సూర్యకిరణములు తలపై [illegible]న్న[illegible]గా [illegible]ప్రసరించును. అట సూర్యశక్తి మిక్కుటముగా [illegible]ండు[illegible]ను. అత్యంతబలీయమగు వెలుగు, వేడిమి యీరెంటియొ[illegible]క్క కేంద్రీకరణమువలననే మనుష్యజీవి పుట్టుచున్నది. [illegible]గు ఆత్మ్యమై జనులజ్ఞానము నభివృద్ధిచేయుచున్నది. [illegible]డిమి ప్రేమమయ్యై మనుజులను ప్రేమామయులను, [illegible]హృదయులను జేయుచున్నది. సూర్యునివేడిమి వ్యాపించుచు మానవుల నమ్రాయకులను, ఉదారహృదయులను, ఉపకారశీలురను, స్వార్థరహితులను చేయును. వెలుగును, వేడిమిని సూర్యునినుండి తిన్నగా మనమెంతయధికముగ స్వీకరింతుమో అంత తేలిక యాహారము మనకు సరిపోవును. తేలికయాహారమును స్వీకరించుటవలన నరములకు మంచిపోషణము లభించి తద్వారా మనస్సు శ్రేష్ఠమైన యభివృద్ధినిపొందును. అట్టియాహారము మనకాత్మశాంతిని నిశ్చలత్వమును కలుగజేసి మనమనస్సులను స్వచ్ఛగాంభీర్యాది సులక్షణములకు నిలయములంజేయును. సూర్యకాంతి మహాబలీయమగు నాకర్షణశక్తికలది. సూర్యకాంతి వలసినంత లేనియెడల జంతుకోటియందేమి, వృక్షకోటియందేమి సుదీర్ఘములును, సుందరములును నగు సచేతన పదార్థములు జనింపనేరవు. సూర్యకాంతి తీక్ష్ణమును ఉత్తమమును

నగు మేదస్సును పుట్టింపగల యాహారమును కలుగజేయును. సులభముగా రక్తప్రసారము జరుగునట్లు చేసి హృదయభారమును తొలగించును. ఈయన్నిటిద్వారా శరీరము చక్కగా వృద్ధి నొందించును. భ్రమణవేగ మెంత హెచ్చుగనుండిన భూమినుండివచ్చు శక్తి యంత హెచ్చుగానుండును. ఈశక్తి యొక్క వ్యాప్తి భూమధ్యరేఖవైపున సర్వదా వృద్ధినొందు చుండును. భూమి యొక్క యుపరిభాగమున నొక్కయంశము కూడ భూమధ్యరేఖవలె కేంద్రస్థానమునకు దూరముగ లేదు. కనుక భూమధ్యరేఖ యొద్ద యాకర్షణశక్తి చాలతక్కువగ నుండును. ఈకారణముల చేత భూమధ్యరేఖ (లేక) ఉష్ణప్రదేశములు పైనవర్ణింపబడిన గుణములతో కూడియుండును. ఈగుణములు మనుజులపై నెట్లుపని చేయునో చూతము. మన మెదడునందలి మిక్కిలి యోగ్యములును, శ్రేష్ఠములునగు నిర్మాణములు మన తల యొక్క పైనను ముందరిభాగమున నున్నవి. భూమధ్యరేఖ యొద్దమాత్రమే సూర్యుడును భూమియు నొకరినొకరు సమీపింతురు. గనుక నచటవసించు మనుష్యులు సౌఖ్యవంతులగుదురు. భూమధ్యరేఖకు దూరమైన కొలదిని భూమికిని ఆకసమునకును సంబంధము వీడిపోవును. ఉష్ణప్రదేశములకుమాత్రమే అమరత్వమును దివ్యభావమును కలిగింపగలశక్తి యున్నది. బీరు, పందిమాంసము, పొగాకు, రొట్టె యీపదార్థములు తప్పక వాడదగినవని చెప్పువారు ఉష్ణదేశవాసవిషయమున వ్యతిరేకాభిప్రాయము కలవారై యుందురు. ఉష్ణదేశములకు ప్రతికూలురగువారు సూర్యునికిని ప్రాణమునకును తమయాత్మలకును ప్రతికూలురై

యున్నారు. స్వాభావికజీవనమువలన గొప్పదగు మనశ్శక్తియు, నమితమగు నుత్పాదకశక్తియు, దృఢమైన శరీరమును, అధికమైన బలమునులభించును. అత్యంతశీఘ్రభ్రమణమువలన భూమి యొక్క మధ్యాద్గామియగు శక్తి అనగా భూమినుండి వచ్చు శక్తి యెక్కువగను భూమి యొక్క మధ్యగామియగు శక్తి అన భూమి యాకర్షించుకొను శక్తి తక్కువగను నుండును. న యీభూమి ప్రతిదినము నొక్కమాటు తనయక్షమును ట్టి వచ్చుచున్నది. భూమి యొక్క వలయరేఖ లన్నిటికంటె ద్దదియగు భూమధ్యరేఖ చిట్టచివరి యక్షాంశములకంటె నగా ధ్రువములకంటె వేగముగా తిరుగును. అక్షాంశభ్రమ ణము బొత్తిగా లేనిదేయగుచున్నది. ఉష్ణభూము లెల్లప్పుడును మనుష్యజాతికి పరమమిత్రములై యున్నవి. ఇంకనెప్పటికైన ట్లేయుండగలవు. అవి ప్రాణమునకు జన్మస్థానములైయున్నవి. "జ్యూలియస్ హెన్సెల్" గారిట్లు చెప్పినారు:—"డైనమో యనబడు విద్యుదుత్పాదక యంత్రము మెల్లగా తిరుగునపుడు విద్యుత్తేజము పుట్టదు. కొన్నిచుట్లు కొంతసేపు వేగముగా తిరుగుటచేతమాత్రమే విద్యుత్ప్రకాశము కలుగుచున్నది. కర్షణశక్తియు విద్యుచ్ఛక్తియు పరస్పర పరివర్తనమునొంది కాలభేదము మాత్రము కనుబడునట్లు మారుటవలననే విద్యుత్ప్రకాశ మొదవుచున్నది. ఈధర్మము ననుసరించి భూమధ్యరేఖ యొద్ద నతిశీఘ్రముగ నుండు పృథ్వీభ్రమణము మనయువకమమును మందభ్రమణ స్థానమగు నక్షరేఖ యొక్క ముప్పదిమూడవ యంశమునందలి క్రమమునకంటె భిన్నముగా నుండునట్లు చేయగల్గును. అది మనుష్యులను, శక్తి

వంతులను, యోచనాపరులను, సూక్ష్మగ్రాహులను, దూ
దర్శులను చేయగల్గును? స్వల్పమగు నాకర్షణశక్తి అధికమ
మధ్యాద్గామియగు శక్తితో నేకీభవించి సువృద్ధములగు పద
ర్థములను, దృఢగాత్రులగు మనుష్యులను నిర్మించును. భూ
మధ్యరేఖయొద్ద జనులు శరీరభారము నెఱుగరు. ఇత
రావులలోని వారికివలె వారికి శరీరభార ముండనేరదు. శ
రము శక్తిసామర్థ్యములకు నిలయమైన కొలదిని తేలికయగున
శరీరము తేలికగను, రక్తాభిసరణము సరళముగను, హృ
దయమునకు పని తక్కువగను నుండునుగాని మనుజులు స్వేచ్ఛ
గను, సుఖముగను, వివేకసహితముగను నుందురు. హంబోల్
గారిట్లు చెప్పియున్నారు:—"ఉష్ణదేశములు సమృద్ధమున
సారవంతమును నగు ప్రకృతిశోభతో మనస్సున కాహ్లాద మొ
వించుటయే కాక వాయుమండల సంబంధమైన వాయుగతు
యొక్కయు, శారీరక క్రమాభివృద్ధియొక్కయు, మార్పులే
నియమముద్వారా యాప్రదేశములలో శాసనబద్ధమగు పద్ధ
రాజ్యము చేయుచున్నదని కూడ స్పష్టపడుచు చున్నవి. భూ
మధ్యరేఖ జ్ఞానులకు, భక్తులకు, వివేకవంతులకు, యోచన
శీలురకు జన్మభూమి యైయున్నది. వాతావరణముయొక్క
యు, నితర స్థితిగతులయొక్కయు, తాఱుమాఱువలన బ
ము హరించును, మనస్థిమితము పోవును. శారీరక మానసి
బాధలు కలుగును. దివ్యమైన శారీరక మానసిక శక్తులతో
కూడిన మనుష్యుడు భూమధ్య రేఖయొద్దనే సృష్టింపబడు
అచ్చోటను మాత్రమే మనుష్యుడభివృద్ధియొక్క పరమ
వధిని పొందును. ఉష్ణదేశములలో ఋతుభేదము చా

తక్కువ. అచట చలి యనుశత్రువునకు లోబడి సకలమగు నస్వాభావికాభ్యాసములకు పాల్పడ నక్కఱలేదు. శీతల దేశములలోవలె అచట రాత్రి, పగలు రెంటిమధ్య శీతోష్ణస్థితి కెక్కుడు వ్యత్యాసముండదు. ఎడారులలో పగలు తీవ్రమైన యెండయు, రాత్రి కఠోరమైన చలియు కలిగి, నేమొక్కయు నెదుగకుండునట్లు చేయును. భూమధ్య రేఖయం దట్టిదెన్నడును జరుగనేరదు. ధ్రువములచెంత ఆరునెలలు రాత్రి, ఆరునెలలు పగలు. ఉష్ణదేశములలో నట్లుగాక రాత్రికిని, పగలునకును స్వల్ప తారతమ్యము మాత్రముండును."

ఉష్ణదేశములలో విషువద్వాయువులు (Trade winds) భూమధ్యరేఖకు దూరముగానున్న అక్షరేఖలలోవలె యెడతెగని మార్పుకలవిగావు. అచటి క్రమమును నిశ్చయము నగు శీతోష్ణస్థితి కనుగుణముగ నచటి విషువద్వాయువులును స్థిరములు. వాయువుయొక్క స్థిరత మనుష్యులకుకూడ లభించును. ఉష్ణదేశములలో క్రమమైన వర్షము కురియును. సూర్యకాంతియు క్రమముగనుండును. అచటి జనసంఖ్య, దినసంఖ్య, వర్షము, వర్షపరిమాణము ఇవన్నియు సాంవత్సరిక సమయనియమములకు సమానముగ నుండును. శీతలప్రదేశములందన్ననో అంతయు వ్యత్యస్తముగనే యుండును. భూమధ్యరేఖయొద్ద వాయువునం దమ్లజని తక్కువగనుండును. కాన నచటిగాలి యేడాదిపొడుగునను మృదువుగ నుష్ణముగా నుండును. ఉష్ణభూములు సర్వదా హరిత నీలవర్ణములతో గూడి సువర్ణబింబమును పోలిన సూర్యమండలము కలవై యున్నవి. హరిత, నీలవర్ణములు (ఆకుపచ్చ, నలుపు) సూర్య

కాంతి యీమూడును మనస్సునకు బలమును ఉపశాంతిని కలుగజేయును. రంగులు శక్తివంతములు. పసుపు, ఎఱుపు, గోధుమ లేక బూడిదరంగు వీనికంటెను హరితనీలవర్ణములు మిక్కిలి తక్కువైన శీఘ్రకంపనము కలవి. కావున హరిత నీలవర్ణములు ప్రాణప్రదములును, బలప్రదములునై యున్నవి. ఉష్ణభూములలో శ్యామల శాకసమూహము సమృద్ధిగనుండును. కనుక నచటిగాలి పరిశుద్ధము, నారోగ్యవంతమునై యున్నది. శాశ్వతశ్యామమై నిత్యజీవవంతములగు వృక్షకోటితో నిండియుండుదేశమే మానవుని నిజగేహము. ఏలన హరితవర్ణవృక్షములు మనము విడిచిన విషయుతమగు బొగ్గుపులుసుగాలిని విడదీసి దానిలోని బొగ్గును స్వీకరించి శుద్ధమైన ప్రాణవాయువును మనకిచ్చును. ఇందుమూలమున నవి మనకు ప్రాణదానము చేయుచున్నవి. ఇట్టిచెట్లుగల దేశమే మనదేశము. ఉష్ణదేశపు నారికేళవనములు మనుష్యులయొక్క నిజనిలయములు. ఆచెట్లయొక్క దీర్ఘపత్రములు ప్రాణవాయువును సిద్ధముచేయుటయందు మిగుల నిపుణతగలవై గాలిని శుద్ధిచేసి మనుష్యులను పోషింపగలుగుచున్నవి. కొబ్బరికాయలో అమ్లజని చాలతక్కువగ నుండుటచేత కొబ్బరి మిక్కిలి తేలికైన ఉత్తమాహారపదార్థమై యున్నది.

ఉష్ణభూములలో స్వల్పప్రదేశమునగూడ నత్యంతమైన ప్రకృతిశోభను చూడగలము. తులలేని యీశోభ మానవునికి విపులజ్ఞానోపదేశము నీయగల్గును. దేశప్రకృతి కనుగుణముగనే దేశీయుల ప్రకృతియు నుండును. హాంబోల్టుగారిట్లు వ్రాసిరి:—"ఒక ధృవమునుండి మఱియొక

ధృవమువరకును వ్యాపించి ప్రకాశించు చుక్కల నన్నిటిని ఆకాశ మెట్లుచూపునో, అట్లు ఉష్ణదేశవాసులకు ప్రపంచమందలి సమస్తవృక్షములను వారి స్వదేశమందే ప్రకృతి చూపించును." ఉష్ణదేశము సూర్యుని కళాశాల. ఉష్ణదేశము భూగోళము యొక్క బ్రహ్మాండమైన వస్తుప్రదర్శనశాల. ఉష్ణదేశములలోని సృష్టివైచిత్ర్యము దివ్యమును, మిగుల యోగ్యమునునైయున్నది. మనచుట్టునుండు పదార్థములకు మన తలంపులపై, మన యాలోచనలపై, మన వర్తనముపై మిక్కిలి యధికారము గలదు. పుష్పములతో నిండియుండు భూములు, దేవదారువనములు, మహాసముద్రములు, బయళ్లు, సరస్సులు, పొలములు ఇవన్నియు మనపై తమ కనుగుణమగు నధికారము కలవై యున్నవి. కాని యీయధికారములకు ఉష్ణదేశపు పవిత్రారణ్యములగు నారికేళవనములు అచటి మహాసముద్రము వీనికి మనపైగల యధికారమునకును చాల తారతమ్యమున్నది. ఉత్కృష్ట గుణములుగల ప్రకృతి ప్రతినిధులమధ్య సర్వదా వసించుటవలన యోగ్యమగు ప్రవర్తనమును, మంచి తలంపులును కలవాడై మనుజుఁ డున్నతస్థితిని పొందును. జంతుకోటిలో మనుష్యులను పోలిన జంతువులు కోతులు. ఆకోతులు సూర్యశిశువులైయున్నవి. అవి సహజముగ నెచట వసించునో అట్టి యుష్ణదేశములలోనే మనుజులు వసింపవలయును. కోతి జీవింపఁజాలని తావున మనుజుఁడు వసించుట దుస్తరముగదా! వృక్షకోటియందు చక్కని యభివృద్ధిని గని, యెక్కువ పోషకశక్తితో గూడియుండు తరువులు నారికడములు. నారికేళఫలములే మనకు

స్వాభావికాహారము నీయగలవు. నారికేళవృక్షములు ఉష్ణదేశములలోనే వృద్ధినొందును. ప్రాణపూరితములగు టెంకాయలం దినుచు ప్రాణపూర్ణులై యోగ్యజీవనమును గడపగోరువా రుష్ణదేశములలోనే నివసింపవలయును. ఉష్ణదేశములలో సుస్థిరమగు నుత్తమాహారము శాశ్వతముగా లభించును. ఎచ్చోట ప్రత్యహమును విస్తారమగు నాహారమును ప్రకృతి ప్రసాదించుచున్నదో అచ్చోటనే ధైర్యోత్సాహసంపన్నులు వృద్ధిగాంతురు. ఏమన, మనుష్యులను కృంగజేయునట్టియు, వివేకమును కలుగనీయనట్టియు చింత లచట నుండవు. ఉష్ణదేశములలో అల్ప పరిమాణముగల యాహారము తినుటకు చాలును. వస్త్రములు, గృహములు వీనితో పనియుండదు. కాన కోర్కెలునుండవు. చింతలు లేకపోవుటచే పొట్టకు దాసులమైయుండక తోడిమానవులకు విముక్తిని, సుఖసంతోషములను కలుగజేయుటకై పాటుపడుచు హాయిగా జీవింప గల్గుదుము. కోర్కెలులేనివారిరాజ్యము లుష్ణదేశములే. అచట భూమినుండి వచ్చెడు పదార్థములపై నాధారపడియుండ నక్కఱలేదు. వారికి సకలము సూర్యునినుండియే వచ్చును. వారు సూర్యదత్తమును, ప్రాణపూరణమును దివ్యమునగు నాహారమును భుజించి, ప్రాణశక్తితో నిండి యమృతదశను పొందుచున్నారు. నారికేళ ఫలములను తినుటయనగా వృక్షసంభూతులగు సూర్యులను స్వీకరించుటయేయగును. నారికేళపత్రములు సూర్యుని బోలియుండుటయందును నారికేళఫలములు మనుష్య శిరముల బోలియుండుటలోను చాలలోతైన యర్థమున్నది సుడీ! భూమియనునది మృతసూర్యుని

యందలి భాగము మాత్రమే. భూమినుండి వచ్చు ఘనపదార్థము ప్రాణహీనమును, శక్తిహీనమునై యున్నది. సూర్యునినుండి వచ్చు తేజోత్తాపములు అంతరిక్షసంబంధములును, శక్తిమంతములునై యున్నవి. కన్నులు, వెండ్రుకలు ఈ రెండును వెలుగును, ప్రాణమును మిక్కిలి సంగ్రహించును. మన మెదడు విస్తారమగు వెలుగును సంగ్రహించి కూడబెట్టును. ఐనను ఇతరదేశములలోని ఫలభక్షకులు పూర్వమున గడపిన యస్వాభావిక జీవనమువలన చెడిన శరీరములు కలవారగుటచేత వారి కన్నులకును, వెండ్రుకలకును, చర్మమునకు సహజశక్తులు తిరుగ కలుగుటకు కొన్ని శతాబ్దములు పట్టును. భూమధ్యరేఖయందలి నారికేళభక్షకులు మాత్రమే తమ కన్నులు, వెండ్రుకలు, చర్మము ఇవి సూర్యరశ్మిని బాగుగా సేవించుచు యథార్థమైన స్థితిని పొందగల్గునట్లు చేసికొన సమర్థులగుదురు.

భూమధ్య రేఖ కీవల నావల నుత్తర దక్షిణాక్షరేఖల యొక్క పదునైదవ భాగమువఱకును, సముద్రమట్టమునుండి 600 మీటరుల దూరము వఱకును ఉష్ణమాపకముల ప్రకారము శీతోష్ణ స్థితియుండును. ఈ ప్రదేశ మంతయు టెంకాయ చెట్లకును, అరటిచెట్లకును జన్మస్థానమైయున్నది. ఇచ్చోట మహోన్నత వృక్షములును సుందరపుష్పములును, మిక్కిలి రుచ్యములగు ఫలంబులును, అధిక సంఖ్యాకములగు తరుగుల్మ లతాదులునుకలవు. ఈప్రదేశమునకు తరువాతి యుష్ణప్రదేశములలో కూడ యిచటి మాదిరిగనే వృక్షకోటి వృద్ధినొందును. ఉష్ణదేశములను దాటిన పిదప ఉత్తర దక్షిణా

ష్ణాంశములు. భూమధ్య రేఖకు దూరమైన కొలదిని ఆయా ప్రదేశములలోని వృక్షాదులవృద్ధియు వృక్షజాతుల సంఖ్యయు క్షీణదశను పొందుచుండును. భూమధ్యరేఖకు 4, 5 వేల మీటరుల దూరమున (ఒకమీటరు 39. 37 అంగుళములు) నుత్తరదక్షిణధ్రువములకు సమీపమున నుండు ప్రదేశములు చాల భాగము మంచుతో గప్పబడి బొత్తిగా తక్కువ తరుగుల్మములు కలవై యున్నవి. పోషింపగల యుద్భిజ్జజాతి యెచ్చోట వృద్ధినొందదో అచ్చోటిప్రజలు సౌఖ్యహీనులును చింతాసంతప్తులునై యుందురు. మనము గాలి వెలుగు వీనికి సంబంధించినవారము. మనము సూర్యసంబంధులము. ఈ భావములను మనము స్వానుభవమునకు తెచ్చుకొనవలయును. మనము విశ్వప్రపంచమునకు సంబంధించిన జీవులమను సంగతిని గ్రహించి యందు కనుగుణముగా నివాసయోగ్యములగు ప్రదేశములను ఆహారమును నిర్ణయించుకొనవలయును. కాని సంకుచిత భావముల కాలవాలమగు దేశీయ, జాతీయ భోజన పానాభిమానమున కెంతమాత్రము నవకాశ మీయరాదు. తెగలకును, జాతులకును సంబంధించిన రాజకీయ దృష్టితో మన నివాసస్థానములకు హద్దులు పెట్టి జూడకూడదు. మనుష్యుడు ఫలభక్షకజాతికి సంబంధించిన వాడను విషయమును నిరూపించుటకు మనుష్య శరీర నిర్మాణమువంటి శరీరనిర్మాణముగలిగి ఫలభక్షకజాతికి చెందియున్న కోతిని దృష్టాంతముగా చూపుచున్నారు గదా! ఉష్ణదేశములే కోతులకు మాతృదేశములను మాటను మీ రేల విచారింపకున్నారు? పూర్తిగా మనుష్యుని బోలియుండు వాలిడి కోతులు ముఖ్య

ముగా నుష్ణదేశపుజంతువులై యున్నవి. అన్ని విధములను మనుష్యునిబోలియుండుకోతి ఫలభక్షకజంతువు కాబట్టి మనుష్యుడుకూడ ఫలభక్షకజంతువే యనినపుడు కోతులయుదాహరణము ద్వారా ప్రకృతి మనుష్యునికి నివాసమును చూపుచున్నదనియు, కోతు లెచట నుద్భవించునో ఆ ప్రదేశములే మానవునికి వాసస్థానములనియు ననవలదా? ఈన్యాయ వితర్కమెక్కడ? ఫలాహార ముత్తమాహారమని విశ్వసించు వారెల్లరు నుష్ణదేశనివాసమునుకూడ విశ్వసింపవలయును. అట్లు విశ్వసింపనిచో వారు పరస్పరవిరుద్ధ విషయములను సమన్వయము చేయగోరువారగుదురు. ఫలభక్షణము, శాశ్వత సూర్యరశ్మిగల దేశము, నిరంతర ముత్పన్నమగు ఫలములు ఈమూడును విడదీయరాని విషయములు. ఇతర చోటులలో ఫలములను పండింపవలయుననిన మిక్కిలి కృషిచేసి కాలమునంతను వినియోగింపవలయును. అట్లు చేసినను ఉష్ణదేశములలోని ఫలములకు సాటిరాక యవి నిస్సారపదార్థములై యుండును. మఱియు నీ నిస్సారపదార్థములకొఱకు కాలమునంతయు వినియోగించుటకంటెను కొద్దినెలలో కొంచెము కష్టముతో శ్రేష్ఠగుణమును, విస్తారసంఖ్యయు గల కాయలను పండించి మనకాలమును చాలవరకు ఆత్మపారిశుద్ధ్యముకొఱకును, మానవసేవకొఱకును వినియోగించుట కనువుగనుండునట్టి యుష్ణదేశములలో నే వసించుట మేలు కాదా! ఫలవర్గమున చమురు పప్పులుగల కాయలు మనుష్యునికిదగిన యాహారపదార్థములు. ధాన్యములకు బదులీకాయలే తినదగినవైయున్నవి. పిండికిబదులు చమురును, నట్టి వేడికి బదులు కాం

తిని, వేడిమిని, సగముదగ్ధమై యమ్లజని వాయువుతో నిండియుండునాహారమునకు బదులు యెంతమాత్రమును దగ్ధము చేయబడక స్వల్పమగు నమ్లజనితో కూడియుండు నాహారమును కాయలే యిచ్చును. భావికాలమున కత్యంతావశ్యకమగు మితవ్యయస మస్య నివి పరిష్కరించును. చమురుపప్పుల కాయలె తినదగినవైనచో ఆకాయల చెట్లను సాగుచేయుటకు వలయు మంచినేలలెట్టివి? ఎట్టికాయల చెట్టు శ్రేష్ఠమైన ఆహారము నియ్యగలదు? స్వల్పానుభవము కలవారు ఆయాదేశీయులాయాదేశములలో వృద్ధినొందునట్టి కాయల చెట్లను నాటి పెంచవలయునని చెప్పదురు. కాని మిక్కిలియనుభవముగల మేమిట్లు చెప్పుచున్నాము. ఏకాయ సూర్యుని శక్తినమితముగా తనయందిముడ్చుకొనునో ఏకాయ మనలను దృఢగాత్రులను, దృఢమనస్కులను జేయగల్గునో, ఏకాయ మన కనుకూలముగనుండునట్టి స్థితిగతులలో వృద్ధినొందునో, ఏకాయ తనమాదిరిగా మనముకూడనుండునట్లు అనగా దుస్తులుధరింపక గాలిలో వెలుగులోనుండునట్లు ప్రోత్సహించునో, ఏకాయ తల్లిపాలకును, ఆవుపాలకును బదులుగా ఆబాలవృద్ధముగ నందఱును సేవింపదగినపదార్థమో, ఏకాయ పాలు, మీగడ, వెన్న వీనినన్నిటిని తనలోనొకరూపముతో నిముడ్చుకొనియున్నదో, ఏకాయయొక్క చెట్టు మనకొక తిండినేకాక సకలావశ్యక పదార్థముల నీయగలదైయున్నదో, ఆకాయలను కాచునట్టి టెంకాయచెట్లనే సాగుచేయుడు.

ఉష్ణదేశములలో టెంకాయచెట్లు వృద్ధినొందును గాన నచ్చోటనే వానిని సాగుచేయుటుచితము. అచట సంవత్సరమునకు, పండ్రెండుసారులు టెంకాయలు పండును. ఆరు నారి

కేళవృక్షములు అరువదియేండ్లవరకు నొక్కమనుజుని పోషించును. అక్రోటు మున్నగు చమురుపప్పుల కాయలెవ్వియు ఫలవర్గమునకు కిరీటతుల్యమును, వృక్షరూపకమేదస్సును, మనుష్యశిరసదృశమునునగు నారికేళఫలమునకు సమానమైనవి కానేరవు. ప్రకృతిభాషను గ్రహింపగలవారెల్లరు సంజ్ఞారూపక నారికేళమునే కోరుకొందురు. జాడీలు, గాజుబుడ్లు గిన్నెలు మున్నగు చిత్రములు లిఖించి మనవారు భోజనశాలకు గురుతులుగా నుంచుచున్నారు. వివాహముజరుగుచోట వాకిటియందలి తోరణములు, పుష్పములు లోపల వివాహము జరుగునని మనకుచెప్పును. ఆవిషయమును తెలిసికొనుటకై వేఱొకరి నడుగ నక్కఱయుండదు. టోపీలదుకాణముముందు వ్రేలాడుచుండు నొకటోపి నిలుచువారిని పిలుచుచుండును. మనుష్యులవలె ప్రకృతికూడ సాంకేతికచిహ్నముల ద్వారా తనయుద్దేశమును తెలుపునని మీరు విచారింపరా? మనుష్యులయొక్క ఆహారము నామె చిహ్నములమూలమున తెలుపుచున్నదను విషయమును మీరు గమనింపరా? కాయలకెల్ల రాణియగు టెంకాయ మన తలకాయను పోలియుండుటకును, దానియతుకులు తలపుఱ్ఱెయొక్క సంధులను పోలియుండుటకును ఆకాయకు రెండుకండ్లు, నొకనోరు, జుట్టు ననబడు లక్షణము లుండుటకును కారణమేమో మీకు తెలిసినదా? నారికేళవృక్షము నరులకెల్లఁ దల్లియై యున్నదెందులకో, మనుజునివలెనే సూర్యప్రియమై యెందుకున్నదో మీకేవుడర్థమైనదా? నారికేళమునకు జన్మభూమియగు దేశమే, మానవుని స్వదేశమనియు, మనుష్యులుష్ణదేశమునను సంబంధించినవా

రనియు, నుష్ణదేశములలోనే మనుజుడు తిరుగ నిజమైన మనుజుడు కాగలడనియు మీరంగీకరింతురుగదా!

క్రీస్తు, బుద్ధుడు, మహమ్మదు.

మహానుభావులగు నీమతకర్తలు మువ్వురును ఉష్ణదేశపు సూర్యపుత్రులే. ఈముగ్గురి యొక్క జన్మస్థానములు నుష్ణదేశములే. ఉష్ణదేశవాసులగుటచే వారు చింతారహితులును పరార్థపరులును నై జ్ఞానానందపూర్ణులు కాగలిగిరి. క్రైస్తవమతము బౌద్ధమతము, మహమ్మదీయ మతము ఈమూడుమతములును సూర్యశక్తివలన నుత్పన్నమైనవే. నిజమైన క్రైస్తవులును బౌద్ధులును, మహమ్మదీయులును ఉష్ణదేశములలోనే చింతారహిత జీవనమును బోధించునట్టి తమతమ మతముల కనుకూలముగా జీవింపగలరు. ఆకాశము, సూర్యుడు నేప్రదేశమున సకలపదార్థములను మనుజుల కిచ్చుచుండునో ఆప్రదేశమున మానవు డన్నివస్తువులను తోడి మానవుల కీయగల్గును. భూమధ్యరేఖకు దూరముగాంబోయినకొలదిని మనుజులు తమకొఱకు తాము పాటుపడవలసినవారై స్వార్థపరులును, మతాసక్తిలేనివారలునునై బ్రతుకునట్లు నిర్బంధింపబడుచున్నారు. నిజమైన క్రైస్తవులు అనగా వట్టిమాటలు చెప్పువారు కారు. ఆచరించువారు క్రైస్తవమతమున నుండవలయుననిన తిరిగి ప్రాణదాతయగు సూర్యుని నాశ్రయింపవలయును. చీకటిని, చలిని విడిచి దూరముగా బోవలయును. ఉష్ణదేశములు మన ప్రయత్నము నపేక్షింపకనే ప్రతివస్తువును మన కీయగలవు. ఇచ్చోటనుమాత్రమే యిహసంబంధముకాని క్రైస్తవరాజ

మును నెలకొల్పనలవియగును. సూర్యుని యొక్క గురుత్వాకర్షణమునకు మనశిరస్సులను కేంద్రస్థానములను చేయవలయును. పొట్టలకు బానిసలమైయుండక బలమును, ప్రాణము నీయగల సూర్యకాంతినుండి పోషకపదార్థమును స్వీకరించుటకు నేర్చుకొందము. నేత్రములతోడను, వెండ్రుకలతోడను, అంతరిక్షవాయువులను స్వీకరించు విధానము నభ్యసింతము. చర్మముతోడను, శ్వాసకోశములతోడను, వాయుభక్షణము చేయవలెను. పొట్టలకు బానిసలమై పడుచున్న కష్టములనుండి విముక్తులము కావలయును.

ఉష్ణప్రదేశములే నివాసయోగ్యములు

ఇక్కాలమున మానవులు బంగారమునే దేవునిగా భావించుచున్నారు. నగరములని పిలువబడు ఆతిమైదానములలో బంగారమును తీయుటకై కోటానకోట్ల జనులు పరిభ్రమించుచున్నారు. బంగారముకడ కేగుమార్గము మృత్యువుకడకే తీసికొనిపోవును. సూర్యరశ్మియను బంగారము, అంతరిక్షవాయువు, మేధోశక్తి, సునీలాకాశము నవయుగమునకు కావలయును. మన మెదడు కేంద్రీకృత సూర్యమండలమును, అంతరిక్ష వాయుసంచయస్థానమును నైయున్నది. ఇపుడు మనము పొట్టలద్వారా సంచయస్థానములను నింపుచున్నాము. భవిష్యత్కాలమున (చింతారహిత జీవనము నవలంబించినచో) నన్ననో నేలదాకునట్లు పెరిగిన శిరోజములు రాజాచ్ఛాదనములవలె మనలంజుట్టుకొనియుండ, అంతరిక్షవాయుగ్రాహకము

లగు నాశిరోజములతోడను, నేత్రంబులతోడను వైహాయసమును ప్రాణమును సంగ్రహింపగల్గుదుము. సూర్యుని వెలుగును తిని, సత్యమును పానము చేయుదుము. తత్త్వవిచారకులు అప్రత్యక్షమైనదానికే యాధిక్యతనిచ్చిరి. కాని ప్రత్యక్ష భాగమును గూర్చి శ్రద్ధతీసికొనలేదు. "ఘనీభూతమును, చైతన్యరహితమును నైన సూక్ష్మము స్థూలమనంబరగును. నిర్మలంబును, చైతన్యపూర్ణంబును, వాయురూపకంబును నగునది సూక్ష్మంబనంబరంగును." అంతయు నాధ్యాత్మికమే. స్థూలదృష్టికి గోచరించు నదంతయును ఘనీభూత సూక్ష్మతత్త్వమే. ప్రతివిషయమును భావముల యొక్క దృశ్యమే. ప్రత్యక్షా ప్రత్యక్షములై యుండు నీస్థూలసూక్ష్మతత్త్వము లొకటినివిడిచి యొకటి యుండనేయుండవు. అట్లుండుననుట మానవుని యొక్క బుద్ధి ప్రమాదమేయగును. ఇది భావికాలపు నవవివేకము. ఇందు మతమును, శాస్త్రమును సమన్వయమునొందును. ఇది మిగుల ప్రాచీనమైన నూత్నమతము. ప్రొఫెసర్ ఒస్కార్ కార్స్కెల్టుగా రిట్లు వ్రాసియున్నారు. "భూమిమీది సకలశక్తులును, సూర్యునినుండియే పుట్టుచున్నవి. సూర్యకిరణముల ద్వారా భూమి పలువిధంబుల పనిచేయుచున్న నిరవధిక ప్రాణశక్తిని సంగ్రహించుచున్నది. వృక్షకోటియొక్కయు, జంతుకోటియొక్కయు ప్రాణమువలెనే మనుష్యుల యొక్క ప్రాణముకూడ మహచ్ఛక్తియగు సూర్యశక్తి లేనిచో యసంభవమగును.

"మనము స్వీకరించునాహారము సంతృప్తసూర్యశక్తియై యున్నది. సూర్యశక్తిని మనము తిన్నగా జీర్ణముచేసికొను

చున్నాము. ఆతపస్నానముల యొక్క ఆరోగ్యకరలక్షణములను బట్టియు మొక్కలును, జనులును, వెలుగులేనిచోట జీవింపకపోవుటను బట్టియు నీ సంగతి నిర్ధారణచేయ బడుచున్నది. మనయీభూమిపై గోచరించు దృశ్యమంతయు ప్రాణమంతయు సూర్యుని యొక్క శక్తులనుండియే యుద్భవించును." సూర్యశక్తులనుపయోగించుకొను వారి కవి విరివిగా లభించును. ఆదినుండియు వృక్షములు, జంతువులు తెలిసియో తెలియకయో మనదేహములు కూడ యీ సూర్యశక్తులనుపయోగించుకొనుచున్నవి. ఇపుడెంతమందినో మనసోదరులను బొగ్గుతీయుటకై గనులలోనికంపి మనుష్యమాత్రునకు పనికిరాని యయోగ్య జీవనము గడుపువారినిగా జేయుచున్నాము గదా? బొగ్గునుకాల్చి వేడిమిని శక్తిని నిలువచేయుచున్నాము. కాని యీవిధముగా మనము సంపాదించుశక్తి మిక్కిలి తక్కువశక్తియే. జలముల చెంత దాహమువలన జచ్చువారివలె సూర్యుడీయగల వరముల నెఱుంగక మన మవివేకులమైపోవుచున్నాము. భూమధ్యరేఖను సమీపించి సూర్యరశ్మిని పానముచేయుడు. సూర్యశక్తులనెల్ల సంగ్రహించి కూడబెట్టుకొని పూర్వమొకప్పుడుండిన రీతిగా నుండుడు. సూర్యమండలమను తల్లియొద్ద నంతరిక్షక్షీరముల గ్రోలిమఱల మనుష్యులుకండు. మందుల తోడను వైద్యులతోడను పనియుండదు. జ్యూలియస్ హెన్సెల్ (Julius Hensel) గారిట్లు చెప్పియున్నారు. "(1) సూర్యకిరణతప్తమగు వాయువునుండి బహిర్గతమగు పదార్థము మనయందలి జీవబీజ పదార్థము (Protoplasm) తో నేకీభవించును. (2) సూర్యునినుండి

వెడలునట్టి అనిరి రూపకములగు పదార్థములు జీవబీజ పదార్థముతో మిశ్రితమై ఆకృతులను నిర్మించును (3) మనుష్యదేహమునందలి కండరములు స్నాయువులు నరములు ఇవన్నియు సూర్యుని యొక్క ఆవిరులవలననే నిర్మితమగుచున్నవి.” సూర్యరశ్మిలో నుండుడు. సూర్యకాంతికి నిలయమగు దేశములలో వసింపుడు. నాగృహమే ప్రపంచ మనుకొనవలదు. ప్రపంచమంతయు నాగృహమే ననుకొనవలయును.

—:o:—

సూర్యగీతము

పట్టి యెఱుక వలన ♦ నెట్టి సౌఖ్యము లేదు
తెలివితోడి పనుల ♦ వలన గలుగు
సౌఖ్యమది యెఱింగి ♦ జాగుచేయక మీరు
ఖరకరు దెస కేగ్రి ♦ మఱలవలయు॥
పలననిన నిత్య ♦ మిచ్చు ప్రాణంబును
బలమును, వెలుగును వి♦వస్వతుండు
సుఖము శాంతము పరి♦శుభ్రత తేజంబు
నాతడే యొసంగు ♦ నందఱకును॥
జీవితపు సమస్య ♦ లేవియైన పరిష్క
రించి యన్నిటి సవ ♦రించ జాలు
సూర్యుడొకడె యెన్ని ♦ పర్యాయములనైన
నాగరికత ముక్తి ♦ నీగ లేదు.
ఉత్తరంపు నాగరికత ♦ యత్తమిల్లి
మనకు సూర్యునితోడుత ♦ మైత్రి గల్గ

యర్థ జీవితమును ముక్తి ♦ నందజేయు
కారణములు బయల్పడ ♦ గలవు తలప.
ఒక శతాబ్దము ముగిసె నిం ♦ కొక శతాబ్ద
మిపుడు మొదలిడె నీశ్వర ♦ కృప యనంత
మది యొకప్పుడు గూడను ♦ కొదువ గాదు
అతడు క్షమియించె మన పాప ♦ వితతినెల్ల.
ఈ శుభాబ్దంబునం బర♦మేశు కరుణ
కడు సమీపమై మన భూమి ♦ నడరగలదు
రవిని సేవింపుడీ స్వర్గ♦ రాజ్యమిదిగో
తెలియుడని చెప్పుచున్నాడు ♦ దేవుడిపుడు.
అధిక సంఖ్యాకులగు ప్రజ ♦ లల్ల యదిగో
సూర్యరాజ్యమునందున ♦ పర్యటనము
చేయుచున్నారు ముఱికి ప♦సిడిని వారు
వదలి పర్విడినారర్క ♦ వసువుగోరి.
నారికేళవృక్షచ్ఛాయ ♦ జేరి వారు
శ్రేష్ఠతమమగు తత్ఫల♦ శ్రేణితోడ
జీవయాత్రను గడపుచు ♦ దేవదేవుఁ
బాడుచున్నారు సంతుష్ట ♦ భావములను.
నరసమూహ మింక ♦ చిరకాల మంధకా
రమున నుండబోదు ♦ తమము బోయి
తెల్లవారె హాయి ♦ దినదిన మభివృద్ధి
గనును గాలి వెలుగు ♦ లను భరింప.
తృప్తి నా వసంత ♦ ఋతువానసంగును మహా
నంద మొసగు నబ్జ♦ బాంధవుండు

ప్రకృతిదానము లతి • ప్రమదమిచ్చు మనుష్య
దానము లొనరించు • బానిసగను.
మనుజజాతి రోగ • మయ వ్యాప్రదేశముల
నెరి వసంతమేలు • మఖోక తూటి
నిత్యసుఖమువచ్చి • నిఖిల దుఃఖంబులన్
బాధలను జయించు • ప్రబలశక్తి.
ఉత్తరంబు విజన • ముత్తయెడారియూ
పల్లె పట్టణములు • పాడువడును
ప్రకృతి యొక్క పిలుపు • పాటించి మానవు
లుష్ణభూమి కేగి • యుండుకతన.
వనములును సామాన్యముల్ • ప్రకృతిమాత
పట్టములు వాని పాలించు • జనములెల్ల
నాగరికతాభయంకర • నఖరదత్త
మరణదశనుండి లేతురు • మఱలబ్రదికి.
బాధలును, వేదనలు సర్వ • పాతకములు
వదలిపోవ జనులు తిర్గి • బ్రదికినారు
గతయుగంబుల కల్పిత • కత వితాన
చావును తమంబు మృషలయ్యె • శాశ్వతముగ.
చావు, రోగము, నిసి తమ • చాయలెపుడు
బఱపుభూమిని మానవుల్ • వదలినారు
వారు సుఖులు, నమలులు నా • బాలురు రవి
శిశువులైనా రహా చిట్ట • చివర కిట్టు.
వారు కన్గొనుచుండిన • స్వప్నజాల
మిపుడు నిజరూపమును దాల్చి • యెగురెంచె

వారలెల్లరు సము లేక • భావము కల
వారలందఱు నధికారు • లై రహింతురి.
వారలెల్లఱు సంపూర్ణ • ప్రాణయుతులు
చీకటిని మిత్తినిన్ వారు • చేతికొలది
విసరి దూరంబుగా పార • వేసినారు
భానుని స్వతంత్రవని • లోన విజయ
గీతములు పాడుచుంద్రు సం • ప్రీతివారు
నీకు వందన మోసర్వ • లోకనాథ
మాకు నీ వొసంగిన దిన • మణి తమమును
తఱుముటయెగాక బ్రిదుకెల్ల • తన్మయతను
గాంచునట్టి సౌఖ్యము నీయ • గలిగినట్టి
రజతమును బోలు శాశ్వత • రశ్మినిచ్చె.
ఉష్ణదేశార్క సేవన • మున్న యెడల
ఈశ నీదు రాజ్యమును గ్ర • హింపవచ్చు
ననియు భక్తిమై నీసేవ • లాచరించి
నట్టినియు దెల్పు మీ జను • లందఱుననూ.

నారికేళ కృషి

నారికేళము చింతామణి. నారికేళవృక్షము ప్రాణ వృక్షము. నారికేళవనము మనుజుని నిజనికేతనము. నారికేళ మును సాగుచేయుట యనగా మిక్కిలి చిన్న నేలపై తక్కువ కష్టముతో, తక్కువ ఖర్చుతో, తక్కువ కాలవ్యయముతో, నెక్కువ శ్రేష్ఠమును, కడుంగడు విస్తారమునగు నాహార ముత్పన్న

ము చేయుటరైయున్నది. ఇయ్యది సమస్తప్రపంచము యొక్క సాంఘిక,ఆర్థిక సమస్యలను పరిష్కరింపగలదు. కొలది నేలలో, స్వల్పవ్యయప్రయాసలతో, ఉత్తమ పోషక శక్తిగల యాహారము జంతుకోటివలనగాని, వృక్షకోటివలనఁగాని లభించుచున్నదా ? పశువుల వలన లభించు నాహారముకంటె వ్యవసాయమువలన లభించు నాహారము ఆరురెట్లధికముగ నున్నది. పశువులను పెంచుట లాభకరముకాదు. కావున వృక్షమే మనకు సమాధానము నీయవలయును. కూరగాయలు, మూలములు, పిండి, శర్కరాయుతములగు పండ్లు ఇవియెవ్వియును శ్రేష్ఠతమాహారపదార్థములు కానేరవు. మనుష్య శరీరమున కావశ్యకములగు మూలద్రవ్యములన్నియు క్రొవ్వు చమురు రూపమున దేనియందుకలవో అట్టి చమురుపప్పుతో కూడిన కాయలంగాచు వృక్షములే కేవలము నుత్తమాహారము నీయగలవు. అన్ని రకముల చమురుపప్పులకంటెను ఉష్ణదేశీయమైన చమురుతోగూడియుండు కొబ్బరయే శ్రేష్టము ననుపమానమునైన యాహారపదార్థము. పశుపోషణము, వ్యవసాయము వీనితో పోల్చిచూడగ నారికేళకృషి ముప్పది రెండు రెట్లెక్కువ లాభకారిగనున్నది. పశువులను పెంచువాని కొక్కనికి కావలసిన నేల వ్యవసాయముచేయుట కారుగురికిని, నారికేళ కృషిచేయుటకు ముప్పది యిద్దరకును సరిపోవును. పశుపోషణమువలనను, సేద్యమువలనను కలుగునట్టి యనేకవిపత్తులను గూర్చి విచారించినచో నారికేళకృషి యెంతయే నభివృద్ధికరమను సంగతి గోచరించును. వర్తమానకాలమున మనుష్యమానసమునాక్రమించియున్న సర్వసమస్యలును—కొందఱు

కోటీశ్వరులుగ నుండుటయా? సర్వులు ధనమును సమానముగ పంచుకొనుటయా? యుద్ధమా? శాంతియా? స్త్రీలకు సమానాధికారములు, జీవనమునకగు నమితవ్యయములు, స్థలము, దుస్తులు, ఇంక ననేకములునగు నీసమస్యలన్నియును ఉష్ణదేశమునందలి మార్తాండమండలము, నిత్యఫలదాయియగు నారికేళవృక్షము నగ్నజీవనము ననువానివలన చక్కగ పరిష్కరింపబడును. స్వర్గరాజ్యమున కాసించుచు నది దూరమున నున్నదని తలంచుచున్న యోజనులారా! మేల్కొనుడు! ప్రయాణ సన్నాహము చేయుడు. నారికేళరాజ్యమగు సూర్యరాజ్యములో ప్రవేశించి సూర్యశిశువులుకండు.

దేశాభిమానమా? సూర్యానువర్తనమా?

జాతీయమితవ్యయమా? సర్వజనీన మితవ్యయమా?

దేశాభిమానము, జాతీయమితవ్యయముననునవి మిక్కిలి సంకుచితభావయుతములగు సమస్యలైయున్నవి. ఈ రెండును జన్మభూమియను మంటిగడ్డనంటి పట్టుకొని దానిని సాధ్యమైనంతవఱకు సారవంతమైనదానినిగ చేయుటను ప్రయత్నించును. ఈ రెంటియొక్క యోచనయు, పనియు నొకచిన్న సున్నలో నిమిడియుండును. "నాజన్మభూమిలో తక్కువ వ్యయప్రయాసలతో యెక్కువయాహారము నేనెట్లుకలుగ చేయనేర్తును" అని దేశాభిమానియడుగును. సర్వజనీనమితవ్యయమునాసించునట్టి సూర్యాభిమాని యిట్లుచెప్పును:—

"సకలప్రాణులవలె నేనుకూడ సూర్యప్రాణినై యున్నాను. ఉష్ణదేశములో సూర్యశక్తి మిక్కుటముగా

ము చేయుటకైయున్నది. ఇయ్యది సమస్తప్రపంచము యొక్క సాంఘిక, ఆర్థిక సమస్యలను పరిష్కరింపగలదు. కొలది నేలలో, స్వల్పవ్యయప్రయాసలతో, ఉత్తమ పోషక శక్తిగల యాహారము జంతుకోటివలనగాని, వృక్షకోటివలనఁగాని లభించుచున్నదా ? పశువుల వలన లభించు నాహారముకంటె వ్యవసాయమువలన లభించు నాహారము ఆరురెట్లధికముగ నున్నది. పశువులను పెంచుట లాభకరముకాదు. కావున వృక్షమే మనకు సమాధానము నీయవలయును. కూరగాయలు, మూలములు, పిండి, శర్కరాయుతములగు పండ్లు ఇవియెవ్వియును శ్రేష్ఠతమాహారపదార్థములు కానేరవు. మనుష్య శరీరమున కావశ్యకములగు మూలద్రవ్యములన్నియు క్రొవ్వు చమురు రూపమున దేనియందుకలవో అట్టి చమురుపప్పుతో కూడిన కాయలంగాచు వృక్షములే కేవలము నుత్తమాహారము నీయగలవు. అన్నిరకముల చమురుపప్పులకంటెను ఉష్ణదేశీయమైన చమురుతోగూడియుండు కొబ్బరయే శ్రేష్టము ననుపమానమునైన యాహారపదార్థము. పశుపోషణము, వ్యవసాయము వీనితో పోల్చిచూడగ నారికేళకృషి ముప్పదిరెండు రెట్లెక్కువ లాభకారిగనున్నది. పశువులను పెంచువాని కొక్కనికి కావలసిన నేల వ్యవసాయము చేయుట కారుగురికిని, నారికేళకృషి చేయుటకు ముప్పది యిద్దరకును సరిపోవును. పశుపోషణమువలనను, సేద్యమువలనను కలుగునట్టి యనేకవిపత్తులను గూర్చి విచారించినచో నారికేళకృషి యెంతయే నభివృద్ధికరమను సంగతి గోచరించును. వర్తమానకాలమున మనుష్యమానసము నాక్రమించియున్న సర్వసమస్యలును—కొందఱు

కోటీశ్వరులుగ నుండుటయా? సర్వులు ధనమును సమానముగ పంచుకొనుటయా? యుద్ధమా? శాంతియా? స్త్రీలకు సమానాధికారములు, జీవనమునకగు నమితవ్యయములు, స్థలము, దుస్తులు, ఇంక ననేకములునగు నీసమస్యలన్నియును ఉష్ణదేశమునందలి మార్తాండమండలము, నిత్యఫలదాయియగు నారికేళవృక్షము నగ్నజీవనము ననువానివలన చక్కగ పరిష్కరింపబడును. స్వర్గరాజ్యమున కాసించుచు నది దూరమున నున్నదని తలంచుచున్న యోజనులారా! మేల్కొనుడు! ప్రయాణ సన్నాహము చేయుడు. నారికేళరాజ్యమగు సూర్యరాజ్యములో ప్రవేశించి సూర్యశిశువులుకండు.

దేశాభిమానమా? సూర్యానువర్తనమా?

జాతీయమితవ్యయమా? సర్వజనీన మితవ్యయమా?

దేశాభిమానము, జాతీయమితవ్యయము ననునవి మిక్కిలి సంకుచితభావయుతములగు సమస్యలైయున్నవి. ఈ రెండును జన్మభూమియను మంటిగడ్డనంటి పట్టుకొని దానిని సాధ్యమైనంతవఱకు సారవంతమైనదానినిగ చేయుటను ప్రయత్నించును. ఈ రెంటియొక్క యోచనయు, పనియు నొకచిన్న సున్నలో నిమిడియుండును. "నాజన్మభూమిలో తక్కువ వ్యయప్రయాసలతో యెక్కువయాహారము నేనెట్లుకలుగ చేయనేర్తును" అని దేశాభిమానియడుగును. సర్వజనీనమితవ్యయము నాసించునట్టి సూర్యాభిమాని యిట్లుచెప్పును:—

"సకలప్రాణులవలె నేనుకూడ సూర్యప్రాణినైయున్నాను. ఉష్ణదేశములలో సూర్యశక్తి మిక్కుటముగా

లభ్యమగుటచేత నచ్చటి జంతుకోటి యొక్కయు వృక్షకోటి యొక్కయు వికాసము మిక్కిలి సహజముగనుండును. ఉష్ణ భూములలో భూమధ్యరేఖ యొద్ద నాస్థలముకలదు. ప్రాణిపూరితములగు నుష్ణప్రదేశములే నాజన్మస్థానములు. అయ్యవి విశ్వజనీనమైన, సర్వజనీనమైన, మితవ్యయమును కోరువానికి సకలాభీష్టప్రదాయినియగు నాహారమును సమృద్ధిగ నీయగలవు. ఆయాహారము చిన్న నేలపై, స్వల్పప్రయత్నమువలననే గొప్పపరిమాణమును, ఉత్తమోత్తమ గుణమును గల మనుష్యాహారమును ప్రసాదించునట్టి నారికేళ వృక్షమునుండి వచ్చుచున్నది. నారికేళభక్షణము, సర్వజనీన మితవ్యయవాదమునను నవి స్వదేశాభిమానమును, జాతీయ మితవ్యయవాదమునుపూర్తిగ నంతరింపజేయును. భూమధ్యరేఖయొద్దనుండుప్రదేశము మనుష్యజాతి యొక్క యథార్థనిలయము. అదియే స్వదేశము కాగలదు. జాతీయభావమునకు బదులు విశ్వజనీన భావమును, జాతీయ మితవ్యయ వాదమునకు బదులు సర్వజనీనమితవ్యయ వాదమును రాగలవు. ఒక్క రాజ్యమునకు పౌరుడగువాడు ప్రపంచమునకెల్ల పౌరుడు కానేర్చును. ఒక్కదేశమును ప్రేమించు దేశాభిమాని లోకమంతయు స్వదేశమేనని తలంచు జగన్మిత్రుడగును. భూపుత్రుడు సూర్యపుత్రుడగును. ఇతర సహాయము నపేక్షింపక మనుష్యులు జీవింపగలిగినచో సాంఘిక సమస్య పూర్తిగ పరిష్కరింపబడును. మనుష్యుని యావశ్యకతలు మిక్కిలి తక్కువగ నున్నవి. ప్రకృతి సకలావశ్యకతలను తీర్చుచున్నది.

అతడు ఇతరులపై నాధారపడనక్కరలేకుండ చెట్లను నాటి పెంచుచు గ్రాసవాసములను కలిగియుండ గలడు. సర్వశక్తికి నుత్పత్తిస్థానమగు సూర్యునిపై నాధారపడినచో ఇతరులపై నాధారపడవలసిన పని యుండనేరదు. సూర్యునిపై నాధారపడియుండువానికి సకలమును సూర్యుడే యిచ్చును. పక్వపఱచిన ఫలములను, వెలుగును వేడిమిని సూర్యుడిచ్చును. సూర్యరశ్మి దుస్తులకుబదు లుపయోగపడును. సూర్యరశ్మియె వానికి నెగడి. విలువంపుగనుండు నాకాశమో, వెదురుతోడను తాళపత్రములతోడను నిర్మింపబడిన కుటీగమో వానికి గృహమగును. ఇట్టిస్థితిగతులలో ప్రతివాడును తనకుతానే యజమానియై యుండును. యజమానులు సేవకులు ఎల్లవారు యజమానులే. సేవకులు లేనేలేరు. దరిద్రులు లేరు. ధనికులు లేరు. ఒకరికొకరు సేవకులుగ నుండుటకుబదులు పవిత్రజీవితమునకు సేవకులైసుఖింతురు. మనుష్యశక్తికి బదులు సూర్యశక్తి నుపయోగించుటయే సాంఘికసమస్యను పరిష్కరించుటయైయున్నది. ఇది యుష్ణదేశమున మాత్రమే సాధ్యమగును.

జంతువుల క్రొవ్వా? కొబ్బెర క్రొవ్వా?

జి. వి. బంజి (G. V. Bunge) యను శాస్త్రజ్ఞుడు జంతువులక్రొవ్వు, శాకజాతిక్రొవ్వు నుపయోగించి చేసిన పరిశోధనలనుగూర్చి శారీరక రోగనిదాన రసాయనశాస్త్రమను తనగ్రంథములో వ్రాసియున్నాడు. అందలి విషయ

ములనిట వివరింతును. నాలుగుకుక్కలలో రెంటికి మాంసపు క్రొవ్వును, ఒకదానికి ఎల్లగిసవిత్తులనూనెను, ఒకదానికి క్రోసుకూరజాతి మొక్కయొక్క విత్తులనూనెను పెట్టిరి. నాలుగు కుక్కలకును భిన్నములగు నా చమురులు జీర్ణమైనవి. ఒకకుక్కను 19 దినములు పస్తుపెట్టిరి. అపుడు దానితూనిక నూటికి 32 వంతులచొప్పున తగ్గిపోయినది. పిమ్మట 14 దినములు దానికాహారమిచ్చిరి. ఈ 14 దినములలో 200 గ్రాములమాంసమును, 2850 గ్రాముల మాంసపుక్రొవ్వులోని యన్నములను ఆకుక్కతినియెను. అపుడు నూటికి 17 వంతులచొప్పున దానితూనిక హెచ్చినది. తరువాత నది చంపబడినది. దానిలోపల (Panniculus adiposus) పానికులస్ అడిపోసస్ అనబడు పదార్థ మధికవృద్ధి నొందియుండెను. దానిపేగులలో విస్తారమైనక్రొవ్వు జీర్ణించియుండెను. దాని కారిజము బాగుగా క్రొవ్వియుండెను. వంటద్వారా క్రొవ్వును విడదీయగా 1100 గ్రాముల గట్టిక్రొవ్వు దానినుండిలభించెను. ఆక్రొవ్వు 40 డిగ్రీల వేడిసోకినపుడు మాత్రము కరఁగుచు సాధారణ శీతోష్ణతగలగదిలో కరఁగకుండ గట్టిగనేయుండెను. దీనినిబట్టి యీక్రొవ్వు కుక్కయొక్క శరీరమునందలి సహజమైనక్రొవ్వు కాదనియు, దానికిపెట్టబడిన మాంసపుక్రొవ్వు సారూప్యతచెందక పేగులలో నిలిచియున్నదనియు తెలియుచున్నది. ఏలయన కుక్కక్రొవ్వు 20 డిగ్రీలవేడి తగులగనే కరఁగిపోవును. ఇది 40 డిగ్రీలవేడి సోకిననేగాని కరగలేదు. అది స్వీకరించిన మాంసపుక్రొవ్వు దానిశరీరములోని గ్లిసరిన్ (glycerin) అనబడు పదార్థములో కలిసి యిట్లుపరిణమించినది. మఱియొక

కుక్కకు క్రోసుకూర జాతిమొక్క విత్తులనూనె పెట్టి పరీక్షించిరి. కేవలము నూనెనే దాని కాహారమీయ దాని బలుపుతగ్గిపోయినది. పైరీతినే దీనిలోనిక్రొవ్వు తీసి పరిశోధించగా నది సాధారణ శీతోష్ణతగల గదిలో కరఁగిపోయినది. 28 డిగ్రీల వేడిసోకినంతనే ఆక్రొవ్వంతయు కరఁగిపోయినది. కావున జంతుతైలములవలెగాక శాకతైలములు చక్కగ సారూప్యత నొందునని తేటపడుచున్నది. మఱిరెండు కుక్కలలో నొకదానికి ఎల్లగిసె విత్తులనూనెను ఒకదానికి మాంసపుక్రొవ్వును పెట్టి పరీక్షించిరి. ఈకుక్కలలోని క్రొవ్వును తీసి పరిశోధించగా ఎల్లగిసె విత్తులనూనెతో పెంచబడిన దానిక్రొవ్వు గట్టిపడనేలేదు. మాంసపుక్రొవ్వుతో పెంపబడినదానిక్రొవ్వు బిళ్ళలుకట్టుటయేగాక 50 డిగ్రీల వేడిసోకువరకును కరఁగలేదు. ఈయవస్థ మాంసపుక్రొవ్వు మున్నగుజంతు తైలములను సేవించునట్టి మనుష్యులకుకూడ సంభవించును. జంతుతైలములు సహజమైన మనుష్యతైలమును కలుగజేయజాలవు. ఆవుపాలతో బిడ్డను పెంచుతల్లి తనబిడ్డ నొకదూడను చేసివేయును. పందిమాంసమును ముఖ్యముగ సేవించువాడు పందిక్రొవ్వుతోడను. పందికిసంబంధించిన పనికిరాని పదార్థములతోడను నిజశరీరమును నింపివేయును. అతడు పందివిషమువలన బాధపడును. దేశదేశములుతిరుగు తెగలవారును క్రొండవాండ్రును నగు జనులు పశువుల విషమువలన బాధపడుచున్నారు. వారి ప్రవర్తనమునకు పశుత్వమే సంభవించినది. చేపలందిని జీవించు జాతులస్థితియు నిట్టిదియె. పావురమునుకాల్చి రెండు పెద్దముక్కలుతినినపిదప పారావతవిషమువలన నేను బాధపడు

చున్నానని కోటీశ్వరుండగు సుఖభోగి తలంచునా? గొఱ్ఱెమాంసమును తినినపిదప గొఱ్ఱెవిషమువలన బాధపడుచున్నానని యతడు తలంచునా? ఒకానొక విద్యార్థి తనస్నేహితుని జూచి "నీవా చక్కని యెద్దుయొక్క పెదవులను ముద్దుపెట్టుకొందువా!" అనియడిగెను. అపుడాస్నేహితుడు "ఎంత తెలివితక్కువ ప్రశ్న" అనిపలికెను.

అంత విద్యార్థి "తెలివితక్కువ ప్రశ్నయా? అది నేనెఱుంగ! నీవెపుడును ఎద్దుపెదవులతో సిద్ధముచేయు కూరవంటి రుచిగల పదార్థము మఱియొకటి లేదని నాకు చెప్పుచుందువు. ఎద్దు పెదవులను తినుటకు రోతపడని వానికి ముద్దుపెట్టుకొనుటకు రోతయేల"? అనియెను. ఒకతండ్రి తన కొడుకు దుస్తులపై నేదియో పోసికొనినందున "నీవు నిజమైన పందివే"నని తిట్టెను. తిట్టునపుడు తాను తొడమాంసమును తినుచుండెను. "నీవు చంపకూడదు" అనునది బైబిలులోని యైదవ యాజ్ఞ. మనుష్యుని చంపకూడదనియె దీనిభావమని క్రైస్తవులు నిర్వచించినారు. చంపకూడదు, అను దానికి మనుష్యుని మాత్రమె చంపకూడదని యెట్టులర్థము చెప్పనగును? జంతువుల క్రొవ్వు పశుత్వము నొదవించును. తల్లిపాలకును, మనుజుల క్రొవ్వునకును సమానమైన క్రొవ్వు నీయగల వృక్షమును మనము కనుగొనవలయును. జంతుకోటికి కిరీటమువంటిదగు మనుష్యజాతికి కావలసిన యాహారము, క్రొవ్వు, వృక్షకోటికి కిరీటమువంటిదగు వృక్షమునుండియే రావలయునని ప్రకృతి యెఱుంగును. వృక్షకోటికి కిరీటతుల్యమైనది నారికేళతరువే. మనుష్యశిరములవంటి కాయలంగాచు

నారికేళవృక్షమే మనుష్యుని క్రొవ్వునకు సమానమైన క్రొవ్వుగల పదార్థమును మనకీయగలదు. చిత్రకారులందఱికంటె నెక్కువ నేర్పుగల చిత్రకారుడైన సృష్టికర్త మనకొఱకు నిర్మించిన సకల పదార్థములకును గుఱుతుల నేర్పఱచియే యున్నాడు. కావున జంతువులపై నాధారపడి పరాన్నభోజులు కావలదు. కోతి మేకపాలు కుడుచుటకు సిగ్గుపడును. కాని మనుష్యుడు ఆవులు, గేదెలు, గొఱ్ఱెలు, మేకలు, ఒంటెలు, వీనిపాలు త్రాగుటకుగాని, ఆవుపాలతో తన పిల్లలను పెంచుటకుగాని సిగ్గుపడుటలేదు. ఎందువలన ననగా యోచింపనలవి కానంతకాలము నుండియు నెన్నో యుగముల నుండియు పరాన్నభోజియై కాలము గడుపుటచే మనుష్యుడు పశుత్వమును పూర్తిగ పొందినాడు. విరుద్ధాహారము శరీరమునకు మనస్సునకుకూడ విషసదృశము. ప్రమాదములు, అబద్ధములు, భ్రమలు మూఢవిశ్వాసములు దానివలన కలుగును. సత్యమును, ప్రేమయు సర్వమతములయొక్క మతములై యున్నవి. నారికేళభక్షణము సత్యప్రేమలకు పూర్ణాధిమైయున్నది. మనుష్యు డాధ్యాత్మికజీవి. శరీరము, ఆత్మ రెండునుకలిసి మనుష్యుడుగ నున్నవి. ప్రతిమనుష్య దేహమునందును, దైవతుల్యమైన ఆత్మకలదు. సుతిలేని సంగీతపుపెట్టె స్వరైక్యమునకు వలె బలారోగ్యములులేని శరీరము ఆత్మవికాసమునకు తోడ్పడజాలదు. కొబ్బెరక్రొవ్వు మాత్రమే మానవదేహమునకు సహజమైన క్రొవ్వు

నారికేళ తరువు

సీ॥ అమలమై ధవళమై ♦ కమనీయమౌ బోదె సూర్యుని దెసకవ్వు ♦ జూచుచుండు । పక్షియాకలబోలు ♦ భవ్యపత్రిచయంబు ఘనకిరీటంబయి ♦ క్రాలుచుండు । బంగారు వెన్నులు రంగారు పుష్పముల్ ♦ ఆడుమీవన లాకులుండు । భూరిసంఖ్యయు తల । పోల్కియు గలకాయ । లెఱ్ఱగా పచ్చగా ♦ నెసగుచుండు । గీ॥ పూతమై తెల్లనై క్షీర ♦ పూరితమయి ♦ కొబ్బరయనంగ లోపలి । గుజ్జునుండు । ఉష్ణభూములలోన ము । హోదధికిని । తీరమెచటో యచటనీయ ♦ గారముండు॥

సీ॥ ఉద్భిజ్జజాతియం ♦ దుత్తముడవు నీవు, ఎనలేని రాజ్యంబు ♦ నేలినావు । సాధుత్వమునకును ♦ సత్వంబునకుతావు, దివ్యస్వభావ మొం♦దితివి నీవు । సృష్టికిరీటమై ♦ చెలగుజాతికి నీవు, పూజనీయుండవై ♦ పొదలినావు । ఆదిత్యునాజ్ఞమా ♦ యందఱికిన్నీవు, భుక్తికింతయొసంగి ♦ ప్రోచినావు । నీఫలంబుల దినమేము ♦ నీదుశక్తి । సారముల సంగ్రహించి యే ♦ పారగలము । నగములకునెల్ల రాజైన ♦ నారికడమ । నరులకెల్లను తల్లివౌ ♦ నారికడమ॥

శాస్త్రమునకొక్క విజ్ఞప్తి

"తల్లిపాలతో పెంపబడిన పిల్లలు 13 లో ఒక్కరు మరణింపగా జంతువుపాలతో పెంపబడుపిల్లలు ఇద్దరిలో నొకరు మరణింతురు."

జంతువుపాలతో పెంపబడినపిల్లల మరణములకంటె కృత్రిమములగు డబ్బిపాలు మున్నగుపదార్థములతో పెంపబడిన పిల్లలయొక్క మరణములు చాలహెచ్చుగనున్నవి." అని ప్రొఫెసర్ జి. వాన్‌బంజీ (G. Van Bunge) గారు వాక్రుచ్చియున్నారు.

హానియు, మరణము అస్వాభావికజీవనమునకు ఫలితములు. కావున పైవాక్యములకు మనమాశ్చర్యపడనక్కరలేదు. మూఢమతియగు దూడకాహారమైనపాలు తల్లిపాలకు తుల్యమెన్నటికీగావు. జంతువులపాలు శిశువులకు పశుత్వమును కలుగజేయును. వారినవి విషయుతులను జేయుచున్నవి. జంతువులపాలకు దాస్యముజేయుచున్న మనుష్యజాతియొక్క విముక్తికై మనము యత్నింపవలయును. పశువులపాలు త్రాగుచు పరాన్నభుక్కులైయున్న మనుజులయొక్క విముక్తికే తప్పక పాటుపడవలయును. శిశువులను పెంచుటలో మనలక్ష్యమువం దుండవలసినవి బలుపును బలముగల యెమ్ముకలును కావు. ఆరోగ్యవంతమైన మంచిమేదస్సు నొదవించుటయే మనలక్ష్యమైయుండవలయును జీవితమును నడపునట్టిమెదడు స్వాభావికముగ నుండునేని దానిఫలితముగు శరీరముకూడ స్వాభావికముగనే యుండును. రసాయనిక సమ్మేళనము, పోషకశక్తి ఈ రెండును నాడులును, ఎమ్ముకలును చేరియుండు మానవదేహమునకు బాగుగా సరిపడియుండునట్లు నిర్మితమైయున్న పదార్థమునుగూర్చి శాస్త్రము శ్రద్ధతీసికొనవలయునని మాకోరిక. మానవదేహమునకర్హమైన యాహారము నారికేళఫలమని సిద్ధాంతపఱచుటకు శాస్త్రమునకు కొంతకాలము మాత్రము కావలసియున్నది. "శాస్త్రీయమైన పథ్యమింకను కన్పట్టలేదు."

అని వర్చో (Virchow) గారు చెప్పిరి. అట్టిది నారికేళఫలమే. నారికేళము శ్రేష్ఠతమాహారమై తల్లిపాలకు బదులుగ వాడుటకు మిక్కిలి సహజమైన యాహారపదార్థమైయున్నది. తల్లులు తమపిల్లలను ఆవుపాలకుబదులు కొబ్బరిపాలనుపోసి పెంచునట్లుచేయుటకై నారికేళమాతనుగూర్చి శాస్త్రములన్నియు సంపూర్ణశ్రద్ధ వహింపవలయును. మంచిరక్తమును పట్టించునది కాదు మనము కోరదగినది. సహజమైననాడులను మనుష్యనాడులను నిర్మించునట్టిదియే ముఖ్యముగ కోరదగినది. లిబిడెఫ్ (Lebedaff) మంక్ (Munk) జంతువులపై పరిశోధనలుసల్పి తినబడినక్రొవ్వు జీర్ణమగుచున్నదని ఋజువుపఱచినారు. క్రొవ్వు జీర్ణమగుటయన శ్వేతధాతువు జీర్ణమగుటయే కావున నెవరెవరు జంతువులనుండి క్రొవ్వును స్వీకరించుచున్నారో వారలెల్లరు పశుత్వమును కలుగజేసికొను వారగుచున్నారు. జంతువులన్నియు మనుష్యునికంటె చాలహీనమైన వగుటవలన మనుష్యశరీరమునకు కావలసిన సమానపదార్థము నవి యియ్యజాలవు. కనుక మనుష్యుని మేదస్సు వృక్షజమగు శ్వేతధాతువువలననే నిర్మాణము కావలయును. నారికేళమొక్కటియే మనుష్యునికి కావలసినవాని నన్నిటిని కలిగియున్నది. అది మనుష్యజాతియొక్క వృక్షమైయున్నది. గొడ్లకుగడ్డియెట్లో, పక్షులకు ధాన్యములు, గింజలునెట్లో, ఉడుతలకు సిందూరవృక్షము యొక్క కాయలును (Acorn) పెంకుగల కాయలునునెట్లో అట్లుమనుష్యులకు టెంకాయ సహజాహారపదార్థమై యున్నది.

టెంకాయ చెట్టు.

నారికేళఫలమునే తినవలయునను సిద్ధాంతమునకు నారికేళవృక్షమే సాక్ష్యము. మనుష్యజాతికి యెద్దు, గొఱ్ఱె, బాతు, చేప వీనికంటె ఉన్నత నారికేళవృక్షమెన్నియో రెట్లెక్కువ యుక్తమైనదను విషయమునెల్లరు నంగీకరింతురు. టెంకాయలను వండకుండనే తినవచ్చును. కాని ధాన్యములు వండనిదే రుచింపవు. తినదగియుండవు. రాగితో బంగారు నాణెములను చేయజాలము. గొడ్డుమాంసము, మాంసము, కోడి మున్నగువాని మాంసము, చేపల శవములు వీనిం దిని స్వర్గీయమానవులను కాజాలము. గడ్డి గింజలును, వండుటవలనను, వేయించుటవలననుజీవమునుగోల్పోయినవియునునగు ధాన్యాదులుకూడ స్వర్గీయమానవుని నిర్మింపజాలవు. వివేకియగు మనుజునకు జంతు కళేబరములును, ప్రాణములేని ధాన్యములును నిట్లు చాటి చెప్పుచున్నవి. "నీచస్థితియందున్నట్టియు, చచ్చియున్నట్టియు, నికృష్టాహారపదార్థములమైనట్టియు మేము మిమ్ముల నెట్లు స్వర్గీయమానవులను జేయగలము?" నారికేళవృక్షమన్ననో అన్నివిధములను హేతుజ్ఞానయుక్తముగ నారికేళఫలమునే తినుడని నొక్కి చెప్పుచున్నది.

ఆహారసమస్యాపరిష్కారము

ముఖ్యముగా మనము దేనిని తినవలయును? శ్వేతధాతువునా? (Albumen) కర్బనుహైడ్రజములనా? (పిండి, చక్కెరనా?) క్రొవ్వు లేక చమురునా? (Fat or oil) శ్వేతధాతువును గూర్చి నేనెక్కువగ చెప్పనక్కఱలేదు. లాహ్మాన్

బిర్చర్, బెన్నర్, పిటర్సన్, రబ్నర్, అన్జివిట్టర్ మున్నగు వారు మనుష్యుడు శ్వేతధాతుభక్షకుడు కాడని స్పష్టముగ చెప్పియున్నారు. శ్వేతధాతువుతో (Nitrogen) సారజనక పదార్థము సమానముగ కలిసియుండును. సారజనకము శరీరమున ప్రవేశించిననాడో, ఆమరునాడో పూర్తిగా బహిష్కరింపబడును. దీనినిబట్టి శరీరమునకు సారజనక మావశ్యకము లేదని తేలుచున్నది. శ్వేతధాతువునందలి క్రొవ్వు, శర్కర ఇవి యెదిగినశరీరము జీర్ణముచేసికొనగలిగినంత భాగము దానికి కావలయును. ఈక్రొవ్వును, శర్కరను విడదీసి యుపయోగించుకొనుటకై శ్వేతధాతుపదార్థమును విభజించి యందలి సారజనకమునెల్ల బహిష్కరించుటయు సారజనకములేని భాగమును వేర్పఱచుటయు తప్పనిసరిగ చేయవలసిన పనులై యున్నవి. ఈపనులనుండి శరీరమునకు విశ్రాంతినిచ్చుట, శ్వేతధాతుపదార్థములను భక్షించుటకంటెను వేయిరెట్లెక్కువ యుక్తమును, వ్యర్థవ్యయరహితమును నగు పనియగును. ఎదుగుచున్న శరీరమునకు అనగా శిశుదేహమునకు శ్వేతధాతువు కాలయును. ఇందుకు సందియము లేదు. కాని యెదిగిన శరీరమున కావశ్యకములేదు. కావలసియున్న మిక్కిలి తక్కువభాగమే కావలసియుండును. తల్లిపాలయందు శ్వేతధాతువు కర్బనుహైడ్రజములు, క్రొవ్వు యీపదార్థముల యొక్క పరిమాణమీక్రింది విధముగనుండును.

శ్వే; క్రొ; క:—1, 6: 3, 4: 6, 1

—1: 2: 4

కర్బను హైడ్రజముల (పిండి, చక్కెర పదార్థముల) యొక్క మండునట్టి వేడిమికంటె క్రొవ్వు రెట్టింపు వేడిమిని

కలిగియున్నది. కావున నొక వంతుక్రొవ్వు, రెండువంతులు కర్బను హైడ్రజములు నగునట్లు లెక్కించినచో శ్వేతధాతువు యొక్కయు, కర్బను హైడ్రజముల యొక్కయు పరిమాణము లీక్రింది రీతిగనుండును.

శ్వే: క:—1: (2×2+4)—1:8.

పసిబిడ్డకు ఒకవంతు శ్వేతధాతువునకు ఎనిమిది వంతుల కర్బను హైడ్రజముల చొప్పున కావలసియున్నందున శిశువునకు శ్వేతధాతు వెక్కువగ నక్కఱ లేదని తెలియుచున్నది. శిశువు వృద్ధి నొందిన కొలదిని శ్వేతధాతువు యొక్క యవసరము తగ్గిపోవుచుండును. పెద్దవారికి పైన చెప్పినట్లు శ్వేతధాతువు బొత్తిగ నవసరము లేక పోవుటయో, కావలసినను మిక్కిలి తక్కువ భాగము కావలసియుండుటయో నిక్కువము. పెద్దవారి శరీరములను కాపాడుటకు శరీరమును నిర్మించునట్టి శ్వేతధాతు వావశ్యకములేదు. యంత్రమును నిర్మించుటకు ఇనుము కావలయునేగాని యంత్రమును కాపాడుటకు ఇనుమక్కఱ లేదు గదా! అట్లే శరీరమును నిర్మించుటకు వలయు శ్వేతధాతువు శరీరమును కాపాడుటకు పనికిరాదు. ఇనుప యంత్రము వేడియెక్కి అఱిగి తుప్పుపట్టి చెడిపోకుండ నూనె పూసి ప్రతిదినము దానిని బాగుచేయు టవసరము. అట్లే శ్వేతధాతు యంత్రమగు శరీరము చెడిపోకుండ నుండుటకై దానికి చమురు నుపయోగింప వలయును.

క్రొవ్వు లేక చమురా? కర్బను హైద్రిజములా?

FAT OR CARBON HYDRATES?

మన శరీర సంరక్షణమునకు చము రెంత యద్వితీయ మగు నావశ్యక పదార్థమైనదియు నీవిషయ మొక్కటియే విశద పఱచుచున్నది. క్రొవ్వు (చమురు) శరీరమును శుభ్రపఱచును.

ఉష్ణాధిక్యము, రాపిడి వీనివలన చెడకుండ దానిని గాపాడును. కర్బను హైద్రిజము లన్ననో శరీరమున కమిత శ్రమను కలుగజేయును. అమితముగ వ్యయమగును. ఆహారము నందలి పిండిని శరీరము చక్కెరగా మార్చును. పిండి పదార్థము నందలి కొంత భాగము మాత్రమె చక్కెరగ మారును. చక్కెరను చక్కెర రూపమున శరీరము కోరదు. అది రక్తము నందలి శర్కరలో నేమార్పును కలుగకుండుటకై తీవ్రముగ యత్నించుచుండును. కావున చక్కెరను విషతుల్యముగ జూచును. క్రొవ్వునువలె చక్కెరను సారూప్యతం జెందించు కొనదు. చక్కెర నుండి క్రొవ్వును సంగ్రహించుటకై శరీరము తన బలములో నొక భాగమును, ఆహారము నందలి యొక్క భాగమును వినియోగింపవలయును. క్రొవ్వు [చమురు]నే యేల తినరాదు? పంచదారను క్రొవ్వుగా మార్చునట్టి పని నుంచుకొన నేల? శరీరమున జరుగు విభజనకర్మలు బలము నపహరించును. సామాన్యసాధనములతో నసాధారణ సామర్థ్యమును సంపాదించుట శరీరము యొక్క పద్ధతి. ఇది దాని

ముఖ్యసూత్రమై యుండగా దహన క్రియ (Combustion) యందు క్రొవ్వుకంటె సగపాలుతక్కువ వేడిమిని, బలమును నిచ్చునదియు, క్రొవ్వుగా మార్పబడవలసినదియు నగు పదార్థమును శరీరమున కిచ్చి దాని కెక్కువ పని గల్గింపనేల? కర్బను హైద్రిజములు మనుష్యుని ముఖ్యాహార పదార్థములు కావు. శ్వేతధాతువువలె నవికూడ మిక్కిలి తక్కువగ వాడ తగినవియే. శారీరక మితవ్యయసూత్ర మిట్లు హేతువాదము చేయుచున్నది:—నాకు శ్వేతధాతు వక్కఱలేదు. శ్వేతధాతు నిర్మితమగు యంత్రమునకు శ్వేతధాతువుతోడనే వేడిమిని నేనెట్లొదవింపగలను? శ్వేతధాతువుతోడ నేనెందుకు శరీరమును నిర్మించితిని? సారజనక పదార్థముల తోడ శరీరము నెందుకు నిర్మించితిని? ఎందు వలన నన సారజనకము దహనము నడ్డగించును. కనుక సారజనక సంబంధి యగు శ్వేతధాతువు మార్పునొందదు. సారజనక పదార్థముల యొక్క దహన క్రియయం దది దహింపబడదు. ఈవిధముగా దహనధర్మము నెదిరించునట్టి శ్వేతధాతువుతో శరీరమున కుష్ణమునొదవింతునేని నేను ప్రాణజ్వాల నార్పి వేయుదును గదా! దహనకర్మ నాటంక పెట్టుదును గదా! కానేరదు. శ్వేతధాతువు మనుష్యుని యొక్క ముఖ్యాహారము కానేరదు. మఱియు నది యిట్లు చెప్పుచున్నది:—"నాకు పిండి, శర్కర పదార్థములు కూడ అక్కఱలేదు. రక్తము నిర్ణీతమగు నుష్ణస్థితి యందుంచుటకు నిర్ణీతపరిమాణముగల చక్కెర రక్తములోనుండు టావశ్యకము. చక్కెర తిన్నగా చక్కెరరూపమున శరీరమున ప్రవేశింప నక్కఱలేదు. అట్లు ప్రవేశించిన చక్కెర శరీరమునకు

విషప్రాయము. చక్కెరయందొక భాగము గ్లికోజిన్ (Glycogen) గా వెంటనే మార్పుజెందును. తక్కినభాగము క్రొవ్వుగా మార్పుజెందును చక్కెరనుమార్చి గ్లికోజిన్ క్రొవ్వు నను నీరెండుపదార్థములను చేసికొనుట నాకత్యంతతావశ్యకమైన విధియైయున్నది. కేవలము క్రొవ్వు (చమురు) నాకు లభించునేని యీబాధ నాకుండబోదు. క్రొవ్వును నేను శీఘ్రముగ స్వీకరించి యేమార్పును చేయకుండ శరీరాణువులలోపలను, మధ్యను నుంచగలను. కావున చమురు నాకు విషతుల్యము కానేరదు. ఈవిషయము నిన్నుగమనించి యోచించునట్లు చేయుటలేదా? క్రొవ్వు సూటిగా శరీరమున బ్రవేశించినపుడే నాడీసముదాయమును పోషించును. కర్బను హైద్రజములు, శ్వేతధాతువు ఇది రక్తమును కండరసంహాతులను పోషించును. అందువలననే శ్వేతధాతువు కర్బను హైద్రజములు మాంసము, రొట్టె ఉర్లగడ్డలు వీనిని తినువారు "మనస్సుకోరుచున్నది కాని దేహముతోడ్పడుటలేదు" అనిచెప్పెదరు. శ్వేతధాతుపదార్థములు, కర్బను హైద్రజములు తినువారు శరీరమునకు బానిసలైయున్నారు. వారు నాడీసముదాయమును తిన్నగా పోషించుటలేదు వారిశరీరములయందు జరుగు నధికమైన, సంయోజక, స్రావక క్రియలద్వారా వారు బలమునెల్ల గోల్పోవుచున్నారు వారు తమ నాల్గుబహిష్కార్యవయవములకు — కార్జమునకు మూత్రపిండములకు, ఊపిరితిత్తులకు, చర్మమునకు దినదినము నధికపరిశ్రమను కలుగజేయుచున్నారు. కాని చమురును తినువారు (1) పరివర్తనము నొందింపకుండ శరీరమున నుంచబడునట్టిదియు, (2) దహనశీలమగు నుష్ణము నెక్కువగ

కలిగియున్నదగుటచే శరీరముకొఱ కమితబలమును సంగ్రహించునట్టిదియు, (3) సారజనక పదార్థభాగములను విభజించుట, స్రవింపజేయుటయను పనులను కలిగింపనట్టిదియు, (4) అమ్లజని, జలమునను నవిలేనిదగుటవలన నారెండు పదార్థములను తగ్గించెడు పనితో నవసరము లేనట్టిదియు, (5) నాడీ సముదాయమున సూటిగా ప్రవేశింపదగినట్టిదియు, (6) దహనశీల మగు బొగ్గునే కాకుండ మిక్కిలి దహనశీల మగు ఉదజని (Hydrogen) నిసైత మధికముగ కలిగి యుండునట్టిదియు నగు క్రొవ్వును తమ దేహములలో చేర్పుచున్నారు. క్రొవ్వుయొక్క [చమురులయొక్క] యీ చివరిగుణము [ఉదజనినికల్గియుండుట] మిక్కిలి ముఖ్యమైనది. శ్వేతధాతు పదార్థము సారజనకముతో కూడి యుండుటచే ఆతంకకరమై యుండును. జ్ఞాపకశక్తి నడ్డగించును. బుద్ధిమాంద్యము నొదవించును. క్రొవ్వులు — చమురులన్ననో సారజనకము లేనివగుట వలనను, దహన శీలమగు ఉదజనిని విస్తారముగ కలిగి యున్నవగుట వలనను ఉపశమనమును, నైర్మల్యమును కలుగజేసి జ్ఞాపకశక్తి నివృద్ధిజేయును. ఉదజనియొక్క దహనకర్మవలన శారీరక, మానసిక శక్తులు వృద్ధినొందును. మోలోస్కాట్ (Moloscott) "భాస్వరము లేకున్న భావమే లేదు" అని చెప్పియున్నాడు. కాని నేను 'ఉదజని లేకున్న భావనాబలము లేదు, జ్ఞానశక్తి లేదు" అని చెప్పుచున్నాను. మానసిక ప్రకాశము, ఆత్మజ్ఞానము, వ్యక్తిత్వము కలుగుటకు ఉదజని యవసరము. అధికసంఖ్యాకులగుపిండి పదార్థ భక్షకుల యాహారమున దహనశీలమగు ఉదజని లేకపోవుటయే వారిలో ఆత్మజ్ఞానము,

వ్యక్తిత్వము కొంపడుటకు కారణము. ఈవిధముగా చమురు మన శరీరములను పోషించుటయందును, జ్ఞాన వృద్ధిని కలుగ జేయుటయందును, వేడిమిని, కదలికను కలిగించుటయందును ఉత్కృష్టమును, యదార్థమునునగు సాధనమైయున్నది. అది (చమురు) రాపిడిని కలుగకుండ జేయును. సంధులు వేడియెక్కి చెడిపోకుండ కాపాడును. లోపలి యవయవములు, కండరములు అఱిగిపోకుండ సంరక్షించును. నాడీ సముదాయమును పోషించును. దహన శక్తికలదగుటవలన మేదస్సునకును దేహమునకును స్వీయ ధర్మనిర్వహణ శక్తి నొసంగును. రక్తములో శర్కరను మఱల మఱల నింపుచు, దానిని సహజస్థితియందుంచుటయేకాక అమిత వేడిమి, జ్వరము, తాపములున్నగు వాని యుష్ణతను బహిష్కరించి శరీరముయొక్క శీతోష్ణతను సదా సమానముగ నుంచును. జీవనమును, బలమును, సామర్థ్యమును, దృఢమైన కండరశక్తిని ప్రసాదించును. అది కాలేయమున కెట్టిపనిని కలుగజేయదు. సంయోజక, స్రావక కార్యములను దానికి విధింపదు. మూత్రపిండములకు తొందర నొదవింపదు. శ్వాసకోశముల కమిత శ్రమనీయదు. కర్బనుహైడ్రిజములవలె చమురు రక్తమును అంగార క్షారముతోడను, జలముతోడను నింపి వేయదు. ఇంతయేల చమురు, శ్వేతధాతువు, కర్బను హైడ్రిజములు వీనికంటె క్రొవ్వు లెక్కువ శ్రేష్ఠమైన యాహారము దానికీతుల్యమైన పదార్థము మఱొండులేదు.

తినదగిన దెద్ది.

[1] శ్వేతధాతు పదార్థములగు మాంసము, పాలు, పెరుగు వెన్న, జున్ను, మీగడ, గుడ్లు, కాయధాన్యములు [అపరాలు] తరుగుల్మముల యొక్క చమురు పప్పులు ఇవెవ్వియు తినదగినవి కావు. బాదాముకూడ తినదగినది కాదు. మితి మీఱిన శ్వేతధాతువు విషతుల్యము. కావున నీశ్వేతధాతుపదార్థములన్నియు విషయుతములు.

(2) కర్బను హైడ్రిజములనమితముగ తినకూడదు. ధాన్యములను, కందమూలములను, కాయగూరలను, పుల్లని పండ్లను, తియ్యని పండ్లను తినకూడదు. ఈపదార్థముల నుండి పిండి, చక్కెర లభించును, చక్కెర తిన్నగ రక్తమున చేరుటచే శరీరమునకు హాని కలుగును. కర్బను హైడ్రిజములు విషతుల్యములు. కావున నీపదార్థము లన్నియు విషయుతములు.

(3) చమురధికముగ నుండునట్టియు, శ్వేతధాతువు చక్కెర మిక్కిలి తక్కువగ నుండునట్టియు పదార్థమును మనము తినవలయును. అట్టి వస్తువెయ్యది? మంచి మాంసమునందు క్రొవ్వుండును. క్రొవ్విన జంతు మాంసమునందు శ్వేతధాతువు తక్కువగ నున్నను అది మిగులనస్వాభావికమును, అనారోగ్యకరమునునగు పదార్థమైయున్నది. పాలయందు క్రొవ్వధికముగనున్నను శ్వేతధాతువపరిమితముగ నున్నది. ఇక మనము తినుట కేమున్నవి? చమురు పప్పులు మాత్రమున్నవి. వీనియందును శ్వేతధాతువు, కర్బనులు హైడ్రజము మిక్కిలి తక్కువగ నుండునవి యెవియో అవియే తినదగినవి. మహాప్రవీణులగు

పరిశోధకులు ఆహార పదార్థములను జాగ్రతగ పృథక్కరణము చేసి పరిశీలించి నారికేళ ఫలమొక్కటియే వలసినంత క్రొవ్వ కలదై యున్నదని తెలిపినారు. కావున నారికేళము శారీరక మిత వ్యయమునకును, శాస్త్రమునకును, యుక్తికిని అన్నిటికిని సమ్మతమైన పదార్థము. మనుష్య జాతికి అర్హమగు నాహారము కేవలము నారికేళ ఫలమే. అది శారీరక, మానసికారోగ్యమును ప్రసాదించును. క్షీణతను నిరోధింపగల సకల ద్రవ్యములును దాని యందున్నవి.

రేడియము (Radium)

మిత్రులారా! అధిక సంఖ్యాకులగు ప్రతి పక్షులారా! శాంతమువహింపుడు. నావిజయమునకు సహాయము చేయుటకై శాస్త్రము శ్రద్ధతో పని చేయుచున్నది. నాకు సాయము జేయ గోరి శాస్త్రమట్లు చేయుట లేదు చూడీ! నారికేళములో రేడియమను వస్తువుండుట వలనను, ఆ రేడియమన్నిటిని మించిన, యద్భుత గుణములు గల దగుటవలనను, నారికేళముల నుపయోగించుటచే లాభకరములగు ఫలితములు కలుగుట వలనను శాస్త్రమట్లు చేయ నిర్బంధింపబడినది. రేడియమనున దొక రసాయనిక పదార్థము. అది బహుమూల్యలభ్యము. మిగుల వ్యయ ప్రయాసలకులోనైననేగాని దాని నుత్పన్నము చేయ నలవికాదు. ఇటీవల లండనులో రేడియంయంత్రశాలను స్థాపించుటకై యొకసంఘమేర్పడినది. చాలినంత రేడియమును సిద్ధము చేసి విక్రయించుట కీసంఘమువారు సంకల్పించినారు. ఒక సంవత్సరమునకు 5 లేక పది గ్రాముల కంటెను [ఔన్సులో మూడవవంతు కంటెను.] ఎక్కువ రేడియమును సిద్ధము

చేయ సాధ్యము కాదని విశ్వసింపబడినది. వీరు కొబ్బరబొగ్గు నుండి రేడియమును తీయుట కుద్దేశించినారు. కొబ్బరబొగ్గు నందు రేడియముగుణములు కలవని ఫిలడల్ఫియానగరవాసులగు డాక్టర్ షోబరుగారు కనుగొనిరి. ఈవిధముగ రేడియమును తీయ వీలైనచో దాని వెల చాల వఱకు తగ్గును. అయినను ఆవెలకూడ నందఱకును భరింపరానిదిగనే యుండును. రేడియము అద్భుతముగ పని చేయునని చెప్పబడినది. గర్భమేహావ్రణమును, మేహ సంబంధములగు సకల చర్మవ్యాధులను, కుఱుపులను అది కుదుర్చునని తలచుచున్నారు. పీటర్సుబర్గు అను పట్టణమున పుట్టుగ్రుడ్డియై పుట్టిన యొక శిశువు రేడియమును ప్రయోగించుట వలన చూడగలిగెనని ప్రకటింపబడినది. శ్వాసకోశ వ్యాధులకునుపయోగింపబడి రేడియ మాశ్చర్యకరములగు గుణముల నగపఱచెను. ఆయుర్వృద్ధి నొదవింపవచ్చుననియు, ముసలితనము నాపవచ్చుననియు, మనుష్యునకు నూతనయౌవనమును కలుగజేయ నగుననియుకూడ చెప్పుచున్నారు. ఈకథనము లన్నియు యథార్థములని ఋజువుపడిన యెడల రేడియము సమస్త ప్రపంచమునందు నౌషధమై, కనివినియెఱుగని వరములను మనుష్యజాతికి ప్రసాదించునట్టి వింత వస్తువై వెలయగలదు. అకటా! అది యిట్లు వెలయధికమైన వస్తువు కాకుండిన బాగుండెడిదిగదా! కొబ్బరబొగ్గునందు రేడియము గుణములున్నవని దానినుండి రేడియమును తీయుటకై ప్రయత్నించుచున్నారు. కాని యీశ్రమ యంతయు నెందుకు? కొబ్బరనేయేల తినరాదు? రేడియ మొక్కటియే మానవుని బ్రతుకునకు చాలదు. అది మిక్కిలి వెలకలది

కూడను. కొబ్బెరను తిని మనుజుడు బ్రతుకగలడు. బ్రతుకు
టయేగాదు. ఒక్క కొబ్బెరనే తినుచుండినచో నతడు వ్యాధి
యను మాటయే లేక సంపూర్ణారోగ్యవంతుడై వృద్ధత్వము
నెఱుంగని శాశ్వత యౌవనము కలవాడై! మరణమునకు వైరు
ధ్యము నాపాదింప సమర్థుడై యుండును. కావున రేడియము
ఫ్యాక్టరీలను పెట్టవలదు. నారికేళవనములను పెంచుడు. నారి
కేళఫలములను భక్షింపుడు. సాధ్యమైనంతవఱకు సూర్యరశ్మి
యందుండుడు. నారికేళమును భుజించుచు, సూర్యుని యొక్క
రేడియంపు కిరణములను మీ దేహములలోపల కూడబెట్టు
కొనుడు. తద్వారా కుక్షింభరత్వమునుండి క్రమ విముక్తిని
గాంచుడు. సమగ్రమానవలోకమునకు నౌషధమును, సంజీవి
యునగు రేడియము నారికేళము నందున్నది. కావున నారికేళ
మును, కేవలము నారికేళమును మాత్రము తినుడు. వృద్ధులు
నవయౌవనులగుదురు. వికలాంగుల యంగవైకల్యమును
తొలంగును. సకల మానవులును విజయధ్వానములతో మార్గ
దర్శుల ననుసరించి పునర్లభ్యమైన స్వర్గమున ప్రవేశింప గలరు.
ప్రతిపక్షులారా! శాంతమును వహింపుడు. జయము మాదే
కానున్నది. శాంతము వహింపుడు.

ఓషధీ చికిత్స (Herb Cure)

ఉ॥ భీషణశూల, వాతముఖ♦పీడల మాన్పప్రధానశక్తి న
న్వేషణ చేయజాలక య♦నేకవిధంబుల మానవుండు ము
న్నోషధులన్ వనస్పతుల♦నోపికతోడ బరీక్ష చేయగా
నౌషధవైద్యసారముల♦నల్లన నేరిచె లోకమంతయున్

ఘోషములందు జంతువుల♦కొట్టములందు సమస్తరీతులన్.

ఉ॥ వ్యాధితమైనజంతుతతి ♦ యాకలముల్ నమలంగ జూచి యా
మాదిరి నభ్యసించుటకు ♦ మానవుడుం దలకొన్నవాడు, వై
ద్యాదిచరిత్ర మీ యది య♦నాదిప్రధానవిరోధిగాన పూ
ర్ణాదియగుం దలంప మన♦యౌషధవైద్యము పాపవృత్తికిన్

ఉ॥ కాయలుపండ్లు మీ కెపుడు♦ఖాద్యపదార్థములంచు సర్వదా
పాయక చెప్పుచుండు మన ♦ స్వానుభవంబటులౌట సంతతా
ప్యాయనదాయియైన ఫల♦పథ్యము నే భజియించువాడు తా
నేయెడ మ్రింగబోడు మది♦నేహ్యము గల్గుట నౌషధావళిన్

ఉ॥ రోగికి నూత్న రక్తము ని♦రోగికి మంచిబలంబు సూటిగా
నీగల పండ్లవిందు కల ♦ దేమిటి కిట్లు కషాయజాలముల్
రోగుల కీయజూచుటది ♦ రోతగదా కుటిలౌషధంబులన్
త్రాగగ రుగ్ణదేహులకు♦ తద్దయు మార్గము చూపుటర్హమే.

ఉ॥ సందియమింత లేదు ఫల♦సంఘము గింజలలోని పప్పులున్
విందయి మిమ్ము మన్చును వి♦వేకము దీని నెఱుంగ జేసె నీ
మందులు మాకులుం దినగ ♦ మానవజాతికి నాజ్ఞ నీశ్వరుం
డెందును నీయలేదగుట ♦ నింపులనింపు మృగాళి కోషధీ
బృందము నిచ్చి మీరు కడు ♦ పేర్మి ఫలంబుల స్వీకరింపుడీ.

♦ చెడినమాంసములకు రుచి మెండు ♦

మేకలు, గొఱ్ఱెలు, ఆవులు, ఎద్దులు మున్నగు జంతు
వుల యొక్కయు, పందుల యొక్కయు, కోడి మున్నగు పిట్టల
యొక్కయు మాంసములు రోగసహితములా? కావా? యను
సంగతి నెవ్వరును సరిగ నిర్ధారణ చేయజాలరు. జంతువులకు గండ

మాల, క్షయ యీవ్యాధు లెంతయెక్కువగనుండిన మాంసములంత యెక్కువ రుచిగనుండుననియు, అట్టిమాంసములను తిండిపోతు లధికముగగోరుచుందురనియు, వ్యాధిగ్రస్తములగు నావుల మాంసమునకు వెల హెచ్చుగవచ్చుననియు ఋజువుపడినది.

నారికేళము

అక్రోటు, హేజల్ (Hazelnut) ఇవి పోషకపదార్థమునుమాత్రమే కలిగియున్నవి. నారింజ, అనారస, బేరీ, రేగు, చెర్రీ మున్నగుపండ్లు కరగింపగల పదార్థములనుమాత్రమే కలిగియున్నవి. నారికేళఫలముమాత్రము నిర్మింపగల, కరగింపగల పదార్థములను రెంటిని తనలో నిముడ్చుకొని యున్నది. కొబ్బెరరూపమున నిర్మింపగల పదార్థమును, టెంకాయ పాలరూపమున కరగింపగల పదార్థమును దానిలోనున్నవి. డెబ్బర్సుగారి సిద్ధాంతముననుసరించి శరీరమునకీ రెండుపదార్థములు నావశ్యకములే. ఈరెండును కలిసియుండు నాహారమే యారోగ్యవంతమును, సంపూర్ణమును నగు నాహారము. కావున నారికేళఫలము యథార్థముగ మనుష్యజాతియొక్క స్వాభావికాహారమై యున్నది.

గర్భిణి—కొబ్బెర యాహారము

“స్కీమ్మడరు” అను వా రిట్లు వ్రాయుచున్నారు:— “మాకు స్నేహమేర్పడిన కొలదికాలములో 100 టెంకాయలను తినిన యొకకుటుంబమును నేనెఱుగుదును. నారికేళములంత హెచ్చువెలగలవి గానుండినయెడల వారు కొబ్బెరనే

తినుచు కాలము గడపియుందురు. నారికేళములను తినుచున్న కాలముననే యాకుటుంబమునందలి యిల్లాలు ప్రసవించినది. ప్రసవించిన పిమ్మటకూడ పథ్యమును మార్చకుండ మామూలుప్రకారము దినమున కొకటెంకాయను తినుచునేయుండెను. ఆమెవలసినన్ని పాలిచ్చి పిల్లనుబాగుగ పోషింపగల్గెను. దీనిని బట్టి నారికేళము మద్యసారముతోడను, మాంసాహారముతోడను కూడియుండు పదార్థములన్నిటిని మించి యత్యంత పోషకశక్తికలదై యున్నదను సంగతి నిరూపితమగుచున్నది. పవిత్రమగు నీసామాన్యాహారము శిశువు విషయమునకూడ బాగుగ పనిచేసినది.

—• ఫలముల యొక్క రసాయనిక విభాగములు. •—

(Chemistry of the fruits.)

ఫలవర్గమును మూడు తరగతులుగ విభజింప నగును (1) పుల్లని రసపూరితములగు ఫలములు. ద్రాక్ష, నారింజ, [ఎండుద్రాక్ష, కిసుమిసు] మున్నగునవి [2] తియ్యని పండ్లు—అత్తి, ఖర్జూర, అరటి మున్నగునవి. [3] పిండియు, తైలమును గల పండ్లు—బాదాం, బెస్టునట్ [బాదం వంటి అడవికాయ] కొబ్బరికాయ, కోకోబీన్ అనబడు కాయ మున్నగునవి. ఒకటవ తరగతి పండ్లయందు అనగా పుల్లని, రసయుతములగు పండ్లయందు పిండి, శ్వేతధాతువు మిక్కిలి తక్కువగ నుండును. నూటికి నూరింట 72 మొదలు 90 వంతుల వఱకు జలముండును. నూటికి 4 మొదలు 24 భాగములకు మించకుండ శర్కర యుండును. వానిలోనిపీచు కొంతమాత్రమె జీర్ణమగును. రెండవతరగతి పండ్లు అనగా తియ్యనిపండ్లు

పుల్లదనమునకు బదులు తియ్యదనమును తక్కువ జలమును కలిగి యుండుటలో తప్ప తక్కినవిషయము లన్నిటియందును ఒకటవ తరగతి పండ్లనే పోలియుండును. కాని మూడవ తరగతి పండ్లుమాత్రము పూర్తిగ భిన్ననిర్మాణమును భిన్న గుణమును కలిగియుండును. ఈపండ్లయందు పిండియు, నూనెయుకలవు. వీనియందు జలము చాల తక్కువగ నుండును. క్రొత్తవానిలో సైతము నూటికి 30,33 వంతుల కంటె నెక్కువ జలముండదు. కావున వానిలో పోషకశక్తి యధికముగనుండును. రుచికరముగ నున్నను జలభాగ మెక్కువగ నుండిన పదార్థముయొక్క పోషకశక్తి తగ్గిపోవును. కోనిగ్, బెల్లాండు అను రసవాదశాస్త్రజ్ఞు లిరువురును నవీనరసవాద శాస్త్రపరిశోధనకు వలయు సకలపరికరములతోడ వివిధఫలములయొక్క రచనారహస్యములను పరిశోధించినారు. సీమ రేగు, బేరి, పీచ్, (ఒకజాతిదొండ) రేగు, జల్దరు, చెర్రి, ద్రాక్ష, స్ట్రాబెర్రి, కోరింద, ఎండుద్రాక్ష, కిసుమిసు, అత్తిపుచ్చ, నారింజ, నిమ్మ యీపండ్లను విభజించి వారుపరిశోధించిరి. ఈపండ్లన్నిటిలోకంటె పుచ్చకాయయం దెక్కువనీరు కలదు. నూటికి 95 వంతులవఱకు దానిలో జలమున్నది. స్ట్రాబెర్రియందు జలము నూటికి 90 వంతులకు పైగ నున్నది. బేరిపండ్లయందు 88.5 వంతులును, జల్దరుపండ్లయందు 87.7 వంతులును, తెల్లద్రాక్షయందు 87.4 వంతులును, నారింజపండ్లయందు 86.7 వంతులును, పీచ్‌పండ్లయందు 86.6 వంతులును జలమున్నది. సీమరేగు బండ్లయందు సారజకనమతివిస్తారముగనున్నది. వానిలో నూటికి 1.44 వంతుల సారజకము

కనుగొనబడెను. అడవి స్ట్రాబెర్రిలయందు 1.36 వంతులును, బ్రెరీపడ్లయందు 0.24 వంతులును సారజనకముకలదు. బేరీయందు సారజనకము చాలతక్కువ కోరింద (Rasp berry) ఫలమునం దెక్కువ క్రొవ్వుకలదు. అడవి స్ట్రాబెర్రియం దంతకంటె తక్కువ క్రొవ్వుకలదు. తక్కిన పండ్లన్నియు నీవిషయమున గణనకురా నేరవు. ద్రాక్షపండ్లయందు చక్కెర మిక్కుటముగ నున్నది. ద్రాక్షతరువాత రేయిన్‌క్లాడ్ అనబడు రేగుబండు పంచదార నెక్కువగ కలిగియున్నది. కోరింద, అడవిస్ట్రాబెర్రి, ఎండుద్రాక్ష, కిసుమిసు వీనియందు పీచు మెండుగనున్నది.

విత్తనములు గలపండ్లు తక్కినపండ్లకంటె నెక్కువ శ్వేతధాతువుతో కూడియున్నవి. కాని పిండియు, తైలమునుగల పండ్లయందుండు నంత యెక్కువ శ్వేతధాతువు విత్తనములు గల పండ్లయందు లేదు. ఇందుకు దృష్టాంతము సీమరేగుబండునందు ఒక కిలోగ్రామునకు 10 గ్రాములచొప్పున శ్వేతధాతువుకలదు. వేపఁబడిన చెస్ట్‌నట్ నందు 32 గ్రాముల చొప్పున శ్వేతధాతువుకలదు. సీమరేగునందలి క్రొవ్వునకు రెండంత లెక్కువక్రొవ్వు చెస్ట్‌నట్ (Chestnut) నందున్నది. పిండి, చక్కెర యివికూడ చెస్ట్‌నట్ నందే యెక్కువగ నున్నవి. ఆలివు, బాదాం, ఇతరచమురుపప్పులు వీట్లయం దీభాగము లింతకంటె నధికముగ నుండును!

స్టోన్ హేర్

"ప్రపంచములో నొక్క జంతువు మాత్రమే కపటి. అది మనుష్యజంతువే సుమీ! మనుష్యేతర జంతువులన్నియు

విశ్వసనీయములును, కపటములేనివియు నై యున్నవి. అవి తామెట్లున్నవో అట్లు లగుపడును. ఎట్టి యనుభవమును పొందుచున్నవో అట్టి యనుభవమునే ప్రదర్శించును. రూపకాలంకారసహితముగ నుదహరింపబడిన యీ ముఖ్యభేదమునకు అనగా మనుష్యజాతికిని, జంతుజాతికిని గలయీ భేదమునకు కారణమేమన మనుష్యేతర జంతువులన్నియు తమసహజ దిగంబర స్వరూపములతో సంచరించును. అందువలన వాని యాకృతులుచూచుట కాహ్లాదకరములై యుండును. ముఖ్యముగ అడవిజంతువులు నాహృదయమున కానందము నిచ్చును. మనుష్యులన్ననో వివిధదుస్తులను తగిలించుకొని విపరీతాకారములతో భూతములరీతి నున్నారు. వస్త్రధారణమను సామాన్యకారణముచేత మనుష్యుడు అస్వాభావికములగు మాంసాహారము, మద్యసారము, పొగాకు మున్నగు పదార్థములవలనను, వ్యభిచారములు, వ్యాధులు మున్నగు వాని వలనను కలిగినస్వాభావికధవళవర్ణముతో కూడియున్నవాడైనను చూచుట కసహ్యముగనున్నాడు. ప్రకృతి మధ్యమానవుడొక కళంకమై యున్నాడు! దుస్తుల యొక్క దుష్ఫలితముల ననుభవించినందుననే గ్రీకుజాతిప్రజలు వస్త్రధారణమునందు నియమములను విధించినారు అని స్కోపెన్‌హేరుగారు వ్రాయుచున్నారు.

సంపూర్ణముగ దిగంబరత్వమును, స్వాభావికతను గూర్చి బోధించిన స్కోపెన్‌హేర్‌గారు అస్వాభావికజీవనము గడపునట్లును, దుస్తులను తప్పకుండ ధరించునట్లును మనుజులను నిర్బంధించునట్టి దేశములను త్యజింపుడని యేల చెప్పకూడదు?

యదార్థమానవులు కాగోరెదరేని మంచుగడ్డలతోడను హిమతుషారములతోడను నిండి వస్త్రధారణ మవసరమగునట్లు చేయుచుండు ప్రదేశములలో మీరు వసింపజాలరు. మఱియు మధ్యమధ్యగాని, యెల్లప్పుడుగాని ఆఱిపోయి తడిలేకుండా నుండు ప్రదేశములలోకూడ మీరు నిలువజాలరు. ఆతావులు మిమ్ములను మాంసభక్షకజంతువులను చేసివేయును. యూరపుగాని, ఉత్తరఆమెరికాగాని, ఉత్తరసమభూములుగాని, ఎడారులుగాని మానవుల యొక్క సహజనివాసస్థానములు కానేరవు. ఉష్ణభూములమధ్యనుండు నుష్ణప్రదేశమే మీదేశము. అచ్చోటనే మీరు నగ్నులై మనగలరు. సర్వశ్రేష్ఠమగు నుత్తమవృక్షఫలమును తినగలరు.—(ఇంగల్‌హార్ట్సు)

(ఒకానొక విమర్శకుని యభిప్రాయము)

ఇంగల్‌హార్ట్సుగారి యాహారసిద్ధాంతము సర్వదా యేకపక్షావలంబనము గలదియును ఇంగల్‌హార్ట్సుగారి యీ బలీయములగు ప్రయత్నములు తనకెంతమాత్రమును హాని చేయవనియు, కేవలము సాయమునే చేయుననియు శాకభక్షుడగు ప్రతివ్యక్తియు నొప్పుకొనితీరవలయును. ఏలన శాకభక్షకుల లక్ష్యము కేవలఫలభక్షణమే; అనగా భుజింపదగిన పచ్చిఫలముల నన్నిటిని తినుటయేయైనచో ఇంగల్‌హార్ట్సుగారి కేవల నారికేళాహారముతో కూడిన నగ్నజీవన విధానమునుగూర్చిన ప్రయత్నము నానాఫలయుతమగు సాధారణఫలపథ్యమునకు ప్రోత్సాహమునే కలిగించునుగదా? శాకభక్షకులగువారెవరైనను మధ్యమధ్య వట్టి టెంకాయనుమాత్రమే తినియుండు

టకు ప్రయత్నింతురేని వారు దానినుండి మహత్తరమగు శారీరకలాభమును పొందగలరు. తనకు పచ్చికొబ్బెర తురుము మఱెద్దియు కలుపకుండతినుట యన్నిటికంటె నెక్కువ సంతోషకరము. ఇట్లే పండిన చక్కని సీమరేగుకాని, మఱియొకటిగాని రసముగల దక్షిణదేశపు ఫలము ప్రధానరుచ్యపదార్థముగ నుండును కాని నారికేళమునందు సకలఫలముల యొక్క సకలగుణములు నిమిడియుండుటనుబట్టి యది యుత్తమోత్తమ రుచ్యపదార్థమై యున్నది. ఈ యదార్థమును కన్గొనుటవలననె నిశ్చయముగా కాబాకాన్ దీవివాస్తవ్యులు నారికేళాహార మొక్కటిమాత్రమే మానవజాతి యొక్క యాహారమను ప్రమాదయుతమగు నభిప్రాయము కలవారై యున్నారు. ప్రకృతి మహౌదార్యముతో ప్రసాదించిన విస్తారసంఖ్యగల వరముల నెల్ల నుజ్జగించి యీఫల మొక్కటియే శ్రేష్ఠతమమైనదని యేర్పాటుచేయుట యను నిట్టి యేకపక్షావలంబనము ఆహారమునందు నిర్దిష్టమగు మార్పును కోరుచుండునట్టి మానవ దేహమువట్ల నేరముగా పరిణమించును. వివేకపూర్ణుడును, దయాళువు నగు సృష్టికర్త యెడల నవిధేయత చూపుటయు నగును "ఉత్తమోపాధ్యాయుడు కాలమే". ఆహారము రకరకములుగ నుండు టవసరమను సంగతిని కాబాకాన్ వాస్తవ్యులు నమ్మునట్లు కాలమే చేయగలదు. ఒకమార్పు దానికి అసాధ్య కార్యనిర్వహణార్థము చేయబడు వృథాప్రయత్నమునకువలె కయ్యమునకు కాలు ద్రవ్వి ఖండనముతో పనిసి లేదు. మఱియు శాకభక్షణ వాదవ్యవహారములపై నారికేళ వాదమునకుగల ఘనమైన పురోభివృద్ధికరమగు ప్రాబల్యమును

వర్తమాన భవిష్యత్కాలములు తిరస్కరింప నేరవు.

"వారుమాత్రమె సువివేక । వంతులెవరు
మీఱితప్పుల, సత్యమున్ । జేరగలరో"

(విమర్శకుని లేఖకు ప్రత్యుత్తరము)

ప్రియమహాశయా!

నా యొక్క యాహారసిద్ధాంతము ఏకపక్షావలంబనము కలదని మీరనుచున్నారు. మీవాదము సత్యమైనదే; యేలన వాయుస్నాన రశ్మిస్నానములతో కూడిన కేవల నారికేళాహారము శ్రేష్ఠతరమగు భవిష్యత్కాలమును సృజించును. ఏతదాహారసేవనము చేయువారిసంఖ్య వేలును లక్షలు నగునప్పటికి ప్రభుభక్తి, వివేకము, యోగ్యత, సౌజన్యము, ఉత్పాదకశక్తి ఆధ్యాత్మిక చింతయను సుగుణములతో గూడిన సంఘమొకటి నిర్మితమగును. వర్తమానకాలమునందలి మన యీమానవ సంఘముతో పోల్చిచూడగా నాసంఘము దొంగలు, హంతకులు, దోపిడికాండ్రు, అసత్యవాదులు, మందబుద్ధులు, పశుతుల్యులగు కామాంధులు చపలచిత్తులు బొత్తిగా లేనిదై కేవలము మంచివారును, ఘనబుద్ధికలవారును నగు మనుష్యులు మాత్రమే కలదై యపారమైనట్టి యేకపక్షావలంబనమను బాధ ననుభవించుచుండును.

నిక్కముగా, సాంఘికస్థితి నత్యంతము పవిత్రపఱచు స్వభావముగల నారికేళసిద్ధాంతము అపరిమిత పక్షపాతదృష్టిగల సిద్ధాంతమని నేనంగీకరించి తీరవలయును. కాని యీపక్షపాతము మిగుల ఘనమైనదియు సుందరమైనదియు నగుటచే నారి

కేళసిద్ధాంతమును నేను నిందింపజాలను సరిగదా యింకను నెక్కువగా స్తుతింపవలసినవాడ నగుచున్నాను. రక్షకభటులు, న్యాయవాదులు ఔషధవిధానములు మున్నగు నుపాయముల ద్వారా నేరములు, రోగములు, వ్యభిచారమునను కీడులను పోగొట్టగోరునట్టి మనము కీడులనెల్ల గలిగించుచున్న కారణములు తొలగకుండ జూచుచు నూరకుండదగునా?

ధీరమిత్రమా! మీకు మిక్కిలి యసంతుష్టి నొదవించుచున్న పక్షపాతయుత నారికేళపథ్యమునుగూర్చి నన్నుమాట్లాడనిండు. నేనిదివఱకు ప్రతిపాదించిన విషయమునే తిరిగి చెప్పగోరుచున్నాను. హెచ్చుతగ్గులులేకుండ నేకరీతి నొక్కటియే యైయుండు సామాన్యాహారము పక్షపాతపథ్యము కావలసిన పనియేలేదు. వండకుండ తినదగిన పండ్లనన్నిటిని తినవచ్చునను కేవలఫలపథ్యమునుమీరే ప్రకటించుచున్నారుగదా. అట్లులైన అన్నిఫలముల యొక్క యన్నిసుగుణములను కలిగియున్నట్టియు భోజ్యములగు సకలఫలములలోని, చముఱుపప్పులలోని కేంద్రీకృత సంతృప్తశక్తిసారసూచకమైనట్టియు నేకసంఖ్యాకమైన నారికేళము సకలఫలములుకలిసి పోషింపగలిగినంత సంపూర్ణముగా మనుష్యుల నేలపోషింపజాలదు? మఱియు నీయాదర్శఫలమగు నారికేళము సకలఫలసార సమన్వితమగు ఫలమగుటచేతను, నేడాదిపొడుగునను పూటపూటకు నన్నిరకముల పండ్లు దొరకనేరవు కావునను, నన్నిటికంటె నెక్కువ సాధారణముగను, అన్నిటికంటె నెక్కువ సంపూర్ణముగనుకూడ మనలబోషింపగలదైయున్నది. అనేకఋతువులలో కొన్నిపండ్లుమాత్రమే ఫలించును.

వేసవికాలపు పండ్లకును, శీతాకాలపు పండ్లకును, భేదముండును. మనత్తుత్తు, మనధనము, ఫలములను నిలువయుంచుటకుంగల సదుపాయములు ఇవియన్నియు హద్దులకు లోనైయుండుటచే నేసమయమందుగాని సకలఫలముల నొకసారి తినుట కవకాశము నీయవు. ఇట్లు కొన్నిరకముల పండ్లుమాత్రమే కల భోజనము నారికేళాహారముతో పోల్చిచూచినపుడు పక్షపాతభోజనము కాదగును. ఉష్ణదేశములు, తత్సమీప భూములు, సమశీతోష్ణ ప్రదేశములు వీనిలో ఫలించు ఫలముల నెల్లం గలిపి యుపయోగింప గల్గినయెడల సంవత్సర కాలములో భుజింపబడిన ఫలభోజనములు రకరకముల పండ్లతో కూడినవై యుండగల్గును. ఎవ రన్నివిధములను పోషింపబడుదురు? ఋతుభేదము ననుసరించి 365 దినములలో (ఒక సంవత్సరములో) నొక నూఱురకముల పండ్లను మాత్రము తినగల సాధారణ ఫలాహారియా? లేక ప్రతిపూటను సకల ఫలసార సమన్వితమగు నాదర్శఫలమును భక్షించునట్టి నారికేళాహారియా? ఇది యిట్లు ఋజువు పడుచున్నది.

సమస్త ఫలములయందలి సమస్త సుగుణములతోడ నారికేళము మనల దినదినము పోషించుచుండగా సంవత్సరములో నన్నిఋతువులలో ఫలించునట్టియు, నన్నిదేశములలో లభించునట్టియు, నన్నిరకముల పండ్లను తినినను పూటకొన్నిని తినినను కూడ తక్కిన ఫలములు కొంతభాగము లాభమును మాత్రమే కలుగచేయుచున్నవి. కావున సాధారణ ఫలాహారము శ్రేష్ఠతమాదర్శమును పక్షపాత రహితమునునగు పథ్యమును కాజాలదు. సర్వఫలసార సహితమగు నారికేళా

యను మట్టుకే విధించునట్టి నారికేళపథ్యముమాత్ర మట్టి పక్షపాత రహిత శ్రేష్ఠతమాదర్శ పథ్యమైయున్నది

ఫలాహార శాస్త్రమునుగూర్చి ప్రకటించుచున్న ప్రియమహాశయా! మీనోటితో మీరే నారికేళము సకల ఫలముల యొక్క సకలసుగుణములను కలిగియున్న హితపదార్థమనియు తురిమిన కొబ్బెర యితర పదార్థము లెవ్వి చేర్పకుండ తినుటవలన సౌఖ్యానుభవముల నన్నిటిని మించిన మహత్తర సౌఖ్యానుభవము మీకు కలుగుననియు చెప్పియుంటిరి. ఇంక మీరు కోరవలసిన దేమున్నది? అట్టిమీరు నన్ను పక్షపాతియనియు, వివిధపోషక పదార్థములను స్వీకరింపవలసియుండు శరీరముపట్ల నేరముచేయు వాడనియు, వివేకపూర్ణుడును, దయాళువునగు నీశ్వరుని విషయమున విధేయత లేని వాడనియు నధికముగా నాక్షేపింప దగునా?

నారికేళము అన్నివిధముల నుపయుక్తమగు ఫలమగునేని యదితప్పకుండ నన్ని ఫలములకును ప్రతినిధిగనుండ వట్టి కొబ్బరనే తినువారి కత్యంత మగు నైహికసుఖానుభవము నొసంగి తీరవలయును. ఇతరఫలములనెల్ల విసర్జింపజేయవలయును. మనలను సృజించిన దేవుడు నానాప్రదేశములలో నుత్పన్నములగు వేనవేలు ఫలములను పండించుట, నిలువయుంచుటయను కష్టము మనకు లేకుండ జేయునదియు, ఆయా ఋతువులలో మాత్రమే లభించుచు శీఘ్రముగ చెడిపోవు స్వభావముకలవైయుండు శతసహస్ర ఫలములకెల్ల తానే ప్రాతినిధ్యముగ నుండునదియు, సంవత్సరమునందలి సకల

కాలములలోను, శాశ్వతముగా లభించునదియు, నిలువయుండునదియు, దంతములకు చెఱుపుచేయు నమ్లములు, శర్కరలు లేనిదై దంతసంరక్షక తైల మవ్వారిగ కలదై యుండునదియు నగు నొక్క కాయను నిర్మించియుండగా ఆకాయకు మన తలకాయవంటి యాకృతి నిచ్చి మన స్వాభావికాహార మదియే నని మనము గుర్తింప గల్గుటకు దాని నొకచిహ్నముగా నుంచియుండగా, వస్త్రధారణావశ్యకత మనకు లేదనియు, మన ముష్ణభూములలోనే వసింపవలసిన వారమనియు తెలియజేయుట కా కాయల గాచువృక్షము నుష్ణభూములలో మాత్రమే పెరుగు నట్లాయన నియమించియుండగా కామసంబంధమగు పశుత్వమును మీఱి జ్ఞానము, నీతి, దయ మున్నగు నుత్తమ లక్షణ లక్షితులమగునట్లు చేయుచుండగా తుదకు నివన్నియును ప్రత్యక్షసత్యములైయుండగా నేను దివ్య ఫలమగు నారికేళము మనుష్య జాతి యొక్క నిక్కమైన సహజమైన కేవలమైన ఆహారమని విడువక స్తుతించుట ఈశ్వరునియెడల నవిధేయతను చూపుట యగునా? అట్లనుటకు వీలేమైన నున్నదా? ఇట్లు చేయుట ఈశ్వరుని వంచించుటయని మీ రనగలరా? లేక తన శాసనముల నుల్లంఘించుటవలన చూచుటకు నేత్రములను వినుటకు వీనులను నుపయోగింపనీయనట్టి దుర్దశలో పడియున్న తనసంతానముపై భగవానునకుం గల పితృప్రేమను కృతజ్ఞతతో కూడిన వినీతభావముతో గుర్తించుటయని తలచెదరా? దేవుని మీఱవలయునను తలంపు నాకు దూరముగ నుండునుగాక! అట్లుతలంచిన నన్ను, నేనే వినాశముచేసుకొందును. సత్యమును నే నేర్పుకొనుట, సత్యమునందే జీవించుట, తోడిమానవులకు

సత్యమునే బోధించుచు సత్యములోను దేవునిలోను జీవించు వారికి లభ్యమగు నానందమున పాల్గొన గల్గునట్లు వారికి తోడ్పడుట యివియే నాయభీష్టములు, నాయాదర్శములునై యున్నవి. ఎల్లప్పటికి నట్లే యుండగలవు.

దేవుడు—ప్రపంచము- అమృతత్వము

శాకభక్షణము సర్వోత్కృష్టమైనది. ఈభావముతో విచారించిన నిది కార్యరూపముననున్న మతమనదగియున్నది. కావున దేవునిగూర్చి నేనును, నాయనుచరులును కలిగియున్న యభిప్రాయములను విచారించి తెలిసికొను నిమిత్తము మీకు నివేదించుట యనర్థముకాదని నాతలంపు. దేవుడెచ్చటనో నక్షత్రమండలమునకు పైన దివ్యప్రభాముతో సింహాసనాసీనుడై యున్న మనుష్యునివంటి యొక వ్యక్తియనియు, ఆయన సర్వశక్తిత్వము కలవాడగుటవలన సమస్తప్రపంచమును, మనుష్యాది సకలజీవులను, సకల వస్తువులను సృష్టించి పరిపాలించుచున్నాడనియు బైబిలునందలి కొన్ని వాక్యముల కర్థము చేయుచున్నారు. దేవుని వాక్యములని వారు నమ్మినందున నవి వారికానందమును, సంతృప్తిని యిచ్చుచున్నవి. అట్లు నమ్మువారికి మేము కలత నొదవింపనొల్లము. మే మాశించు సుగుణములలో పరమత సహనమొకటిగాన నితరుల మనస్సులను నొప్పింపము. మాసిద్ధాంతములనే ప్రకటించుచున్న గౌరవనీయులగు గుస్టావ్ స్లిక్ కీసెన్ గారు సంస్మరణీయములగు సుందరవాక్యములతో నీరీతిగ దేవునిగూర్చిన తమ యభిప్రాయములను ప్రకటించియున్నారు.

"దేవుడు తనను తాను పరివేష్టించుకొనియుండు నొక శక్తిగాని అనగా పరిచ్ఛిన్నుడుగాని, మనకు బాహ్యముగ నుండు మహాత్తైన విజ్ఞానముగాని, నిందార్హుడుగాని కానేరడు. దేవుడు ప్రకృతికి ఆత్మస్వరూపుడై యున్నాడు. ఆయన విశ్వప్రపంచమునందంతటను వ్యాపించియున్న గ్రహణసామర్థ్యమున కధిష్ఠానమైయున్నాడు. దేవుడు మనలో చైతన్యస్వరూపుడై యున్నాడు. మన మాయననుండియే యుద్భవించితిమి. సృష్టికంతటికి నాత్మస్వరూపముగనున్న దేవుడుమాత్రమే సర్వశక్తుడును, నిత్యుడును నై యున్నాడు. దేవుడు చైతన్యస్వరూపియై యున్నాడనిన నేమి? ఆయన సృష్టిని ప్రేమించుచు, సృష్టికొఱకు శ్రమచేయుచు నున్నాడు. స్వార్థపరమగు శ్రమ పారమార్థికమైనది కాదని తలంచుట యెంత పొరపాటో స్వార్థరహితమైన స్వర్గీయ (విశ్వజనీన) ప్రేమలో ఈశ్వర తత్వము నన్వేషించుటయు నంత పొరపాటే. ప్రతివిషయమునను ఏకపక్షావలంబనము వినాశహేతువు. పరార్థపరమగు ప్రేమయొక్కయు, స్వార్థపరమగు శ్రమయొక్కయు సామ్యావస్థయందు, అనగా రెండును సమానముగ నుండుటయందు పరమేశ్వరుడున్నాడు.

ప్రేమ యెంత స్వర్గీయమైనదో, కర్మపరతయు నంత స్వర్గీయమైనదే. ఉన్నతములగు నీభావములను వానియొక్క మూలములవఱకును విచారింతుమేని ఉన్నదంతయు, కనుపించుచున్నదంతయు, ఇంకను చూడబడవలసియు తెలిసికొనబడవలసియు నున్నదంతయు జగదాత్మయగు దేవునినుండి ప్రవహించుచున్నదనియు, ఆయనయొక్క స్వరూపమనియు, అవ

తారమనియు తప్పకుండ నంగీకరింతుము. ప్రపంచమున సర్వత్ర జ్వలించుచున్న దేవుడను మహాజ్వాలయందలి విస్ఫులింగములమై (అగ్నికణములమై) మనమున్నామనియు, మనము దేవుని యణువులము, దేవుని భాగములము, దేవుని రక్తమాంసములమునై స్వపరిపాలనా స్వభావమును స్వయముగ సృజించు స్వభావమును కలిగియున్నామనియు గ్రహింపగల్గుదుము. “నేనును నాతండ్రియు నొక్కటియే”నను బైబిలు వాక్యమునకు క్రీస్తుయొక్క యున్నతభావానుసారముగా నర్థము చేసినచో మనమెన్నడు ననుకొని యెఱుంగని శక్తిసామర్థ్యములును, మహత్వమును మనలో కలవని మనకు విశదపడును. మనకు బాహ్యముననుండు నొక విగ్రహమునెదుట నేలపై మోకరిల్లి ప్రార్థించుటవలన మనకు రక్షణముగాని మోక్షముగాని కలుగదు. మనలోపల మన హృదయము లోపలనుండు దేవుడే మనల రక్షించువాడు. కొందఱు మనుజులీభావ ప్రకటనముంగని భీతిల్లి యధైర్యపడి, “ఇంతటి దేవత్వము కలవారైయుండియు భయంకరమగు మనస్తాపమును మీరనుభవించుటలేదా?” యని ప్రశ్నింతురు. అట్లు కానేరదు. ఈ దేవత్వభావము నన్నున్నతస్థితికి గొంపోయి, వర్ణింపసాధ్యముకాని యానందము నొదవించుచున్నది. అంతటిలోను ప్రతివస్తువులోను నేను దేవుని గుర్తించుచున్నాను. కావున ప్రేమయు, కరుణయు, సంతోషపూర్ణమగు నాశయు నాలో కల్గుచున్నవి. స్థూలదృష్టికి పరస్పర విరుద్ధములుగ దోచునట్టి విషయములన్నియు తఱచుగా మన కనుభూతమగు వాని యొక్క యాథార్థ్యమును సైతము శంకించునట్లు చేయు

చున్నవి. కాని మనలోని దేవత్వమను భానుడాసందేహమేఘములను విరియించి ప్రకాశింపవలయును. భక్తి, కర్మ—యీ రెండును ఈశ్వరీయములే నను జ్ఞానము కల్గినచో, మనము ప్రతివిషయమును అర్థము చేసికొనుటకును, అన్నిటిని సమన్వయించుటకును సమర్థులము కాగలము. దేవుని కన్గొనుటకై మనము ప్రయత్నింప నవసరములేదు మననము చేయనక్కఱలేదు. ఆయన యిచ్చోటనే యున్నాడు. అనంతకాలమునుండియు నుండెను. ఎల్లప్పుడును నుండును. ఆయన మనలోనే వసించుచున్నాడు. మనమాయననుండి ప్రవహించు ప్రవాహములమై యున్నాము. సత్స్వరూపుడును, సకల పదార్థములయొక్కయు, మనయొక్కయు సారమును నగు దేవునికి ఆదియును లేదు. అంతమును లేదు. మనము అమృతులమనుటకు సందియము లేదు. ప్రాచీన నవీన తత్వవేత్తలును జ్ఞానాభివృద్ధిం గాంచుచున్న స్త్రీపురుషులును, మనుష్యజాతి యనుగమింపనున్న మహిమాద్యోతకములగు మార్గములను గూర్చియు, ఆరోహింపనున్న జ్ఞానసోపానములను గూర్చియు, సందర్శింపనున్న యద్భుత దృశ్యములను గూర్చియు తెలియజేయుచున్నారు. వినూత్నప్రభాతిక సూర్యకిరణ కాంతిచే సుశోభితమై మన యెదుట ప్రత్యక్షముగనున్న దీవి యెంత విచిత్రమైనది? ఆదీవి మనలోని ప్రతివ్యక్తికిని తుదకు హీనులకును దీనులకును సైతము లోపలి నైసర్గిక దేవత్వకారణమున చేరవలసినదై యున్నది. మనము దేవునియందొక కణము నొక యణువునై యున్నాము. మనము లేకుండ దేవుడు భావింపసాధ్యుడు కాడు. ఆయన లేకుండ మనము భావింప శక్తులము కాము.

ఒక్కజన్మలో మనుష్యుని యుద్యమమెద్దియు సంపూర్ణసిద్ధిం గాంచుటలేదు. ప్రతివిషయమును నిర్వహించుటకును పూర్తి చేయుటకును ఒక్కజీవితము చాలదు. దీనిని మనము విశ్వసింపక తప్పదు. ఇది భావికాలమున మనమెల్లరము తెలిసికొనవలసినదియు, అనుభవమునకు తెచ్చుకొనవలసినదియు నగు సంశమై యున్నది.

ఈశ్వరావిష్కరణమును జ్ఞానమును నొదవి గభీర శాంతియు, మహదానందమును లభించువఱకు ప్రతివ్యక్తియు భవిష్యత్తునందు దృష్టినిడి శక్తికొలదిని జీవితమును సార్థకపఱచుకొన ప్రయత్నింపవలయును.

ఉష్ణదేశపు పండ్లు

తే॥ గీ॥ పసుపు పచ్చగా నిచ్చట • బండి సఖుడ!
కలవు కదళీఫలంబులు • గాంచుమయ్య
నేడె తినవేని వానిని • నీవు, రేపు
తెల్లవాఱు నప్పటికవి • కుళ్లి చెడును.

2 బాగుగా వృద్ధియై పరి•పక్వమైన
దిదిగో బొప్పాయి పండు నీ• విఁక నొక్క
దినము పర్యంత మిట్టులే • దీని నుంతు
వేని పసచెడి తినరాని • దౌ నదియును.

3 చూడు మల యనాసపండు • కూడ యపుడె
మాఁగి చెడి యెట్టులున్నదో • మచ్చలుపడి
కుళ్లు యొక్క దుర్గంధంబు • గూడియున్న
దిచటి భోగ్యమౌ సుకుమార • రుచులలోన.

(4) కడు విలాసంబుగ ఫలించు • గాని తలప
నిమ్మపండ్లను దీర్ఘకా • లమ్ము మనవు,
వంపలును వేలసంఖ్యముల్ • ప్రతిదినంబు
వాడి మాఁగి మిక్కిలి కుళ్ళి • వమ్మువోవు.

(5) కడు మనోహరమౌ రుచి • గల్గి యున్న
కమ్మని సువాసనల్ జిమ్మ • గల్గి యున్న
కండగల పండ్లగతి యెల్ల • క్షయము, మిత్తి
వాని వెన్నాడు మరణంబు • క్షీణదశయు.

(6) కండగల పండ్ల మనుజుల • తిండి కొఱకు
ఎన్నడును నిర్ణయింపలే • దీశ్వరుండు
మృత్యుముఖమున నుండి య • నిత్యములగు
గుజ్జుపండ్లు స్వాస్థ్యమునకుఁ • గూడవెపుడు.

(7) చావుతోడుత నంతగా • సంధితమగు
ఫలము మనకీయజాలదు • ప్రాణమెపుడు
గింజెలును నూనెపప్పులుం • గేవలంబు
సృష్టమయ్యె తినుటకై యో • శ్రేష్ఠముగను

(8) సృష్టికి కిరీటమౌ జాతి • స్వీకరింప
పథ్యములకు కిరీటమౌ • పథ్యమగు రె
నీశ్వరేచ్ఛచే శ్రేష్ఠ మ•హీరుహంబ
నారికేళమా! పెంచుమా! • నరుల నెపుడు.

(9) ఎన్నటికి ప్రియమిత్రమా • యేర్చుకొనకు
క్షీణతకు నాస్పదంబగు • దాని నీదు
పథ్యముగ హేతువాదోక్త • పద్ధతులను

లక్ష్యపెట్టు తెంకాయయే ♦ భక్ష్యమగుచు
నీదు రక్షణము న్నొబని ♦ నిర్వహించు.

దుస్తులు - గృహము

ఉ॥ సీతుపగాలి భరించుటకు ♦ చేలలలోన గృహంబులోపలన్
భీతిలి డాగి మానవు డ♦పేత బలిష్ఠ శరీరియయ్యె మున్
యాతువువంటి యద్భుత మ♦హాకృతిగల్గిన వాడుచూడ ని
ట్లాతురుడౌచు చుంచెలుక♦లాగునసయ్యె విరూపియక్కటా.
ఉ॥ తద్దవిలాస లాలసకు ♦ దాసిగ దేహము మారిపోయి యే
పారిద్దును మంచివస్త్రముల ♦ భోగ్యగృహంబుల గోరసాగె ని
ట్లిద్ధర పట్నముల్ వెలసె ♦ నెన్నియొ రీతుల వస్త్రధారణా
పద్ధతులోలి మీఱె తల♦వంపులు వచ్చె శరీరరీతికిన్.
ఉ॥ ఓమ్మృతమా సువస్త్రమయ♦హేమామరణంబ గృహంబమీరవే
గామరణంబు భీకరము♦గా కనుపట్టెడునట్లు చేసినా
రే మననాను జీవముల ♦ నీరుపెకల్తురగౌరవంబుగా
నామెయి, మివమ్మ శాపపరి♦హాసములొందును శాశ్వతంబులై
ఉ॥ చిత్రవిచిత్ర వస్త్రముల ♦ చెన్నుగదాల్చి రిత్తగీములో
గాత్రములుంచు మానవులు♦కన్పడుటబ్రిమె కీలుబొమ్మల
ట్లాత్రముతో చరించుచు న♦హా పయిగుల్లయి జీవితంబులో
పాత్రతగాంచె నాంతరిక ♦ వాస్తవసారము పీల్వగాబడెన్.
ఉ॥ జిల్లున మేను సోకుచును ♦ శీతలమై యుపకారియైనదా
చల్లని సీతువున్ విడుము ♦ సాలలలోపల దుస్తులందు ని
న్నల్లన గట్టిపెట్టెనది ♦ యాట వెలుంగును భవ్యరశ్మియుం

గొల్లగనుండు తావులను ♦ కుమ్మరనేగుము తిర్గికమ్మ నీ
వుల్లసమొప్ప రాక్షసుడ ♦ వూహానుబల్మిని చిన్నిమూషకా.
ఉ॥ లోపము లేని వాడవయి ♦ లోకములో మనగల్గునట్లు నీ
కాపరమేశుడిచ్చె వర ♦ మన్నిరకంబుల యంబరంబులున్
నీపయి చర్మమే ప్రకృతి ♦ నీగృహమై పఱగంగనిమ్మ నీ
వాపరమాత్మునాజ్ఞ శిర ♦ సావహియింపుము సారరూపివై
యేవుననుండుమాకుడుపు♦వెన్నడుగాకుమచచ్చుగుల్లకున్.

వ్యసనదూరులు కందు

క॥ కేవలానంద మూర్తివై ♦ కెరలు కొఱకె
యీవు భావింపబడి సృజి ♦ యింపబడితి
వంచు తెలియుమో మానవా ♦ యవసరంబు
లేదు నీకెంతమాత్రంబు ♦ బాధపడగ,
మరణమొందంగ, నుల్లాస ♦ కరము నుజ్జ్వ
లంబునైన యానందంబు ♦ లభ్యమగును
నీకు కానియానందమున్ ♦ నీవుపొంద
వలయు ననిన ప్రకృతిధర్మ♦ములను భక్తి
తోడ న్యాయైకమగుబుద్ధి ♦ తోడ కరము
పాలనము చేయవలె, దిగం♦బరుడవగుచు
నుష్ణదేశపు భానుమ♦యూఖలందు
నుండుమా! యితరంబైన ♦ దొకటియైన
తినక తెంకాయ మాత్రమే ♦ తినుచు నారి
కేళవనముల లోపల ♦ లీలసంచ

రించుమా యిట్లు నీవాచ ♦ రించు దేని
నీదు జీవనవృక్షంబు ♦ మీదపండు
నతిగభీరము, నతిశాంతి♦యుతమును నతి
మృదులమును మహచ్ఛక్తి స♦మేతమును సు
వర్ణమయమును నద్భుతమగు ♦ పండొకండు
దాని కానంద బోధాఖ్య ♦ తనరునీదు
స్వస్వరూపమే యానంద ♦ స్థానమగును
అద్భుతము దైవికమును సా ♦ మాన్యమునగు
దానవీవట్టిదే నీదు ♦ ధర్మమైన
జీవనంబయే యిట్టులు ♦ చీకటంబడి
యున్నవారము మాయొక్క ♦ యున్కిబుద్ధి
హీనకార్య పరంపర ♦ మైనదెన్న
మాదువర్తన మోబాట ♦ మరణమునకు
పాపమునకు దండుగయయి ♦ పఱగుమిత్తి
పాపమనగ మా వికృతజీ ♦ వనమె మేము
సహజ జీవనమున్ బూన ♦ జాలునెడల
పాపముల్ లేనివారమై ♦ బ్రదుకగలము
దుఃఖముల్ రోగమున్ మిత్తి ♦ దుర్దశయును
భానునిన్ గని చీకట్లు ♦ పఱచునట్లు
పరువువెట్టును మమ్ములన్ ♦ వడిగ విడచి
దైవసంబంధ శాంతితో ♦ నీవునిండె
దేనియెంత సుందరముగా ♦ గానబడెదొ
జీవనమ! నీవె యానంద ♦ మైవెలిగెదు
పరులకానంద మిడుటె నీ ♦ పని యపుడగు

హృదయ మెల్ల నర్పించినీ । వీశుగొల్వ
మోమనుజ పవిత్రానంద । మొప్పగుమ్మృదు
దీప్తి నీచుట్టు వ్యాపించి । తేజరిల్లు
మఱియు తమశక్తిచే నవి । తరుమగలవు
పాపమని చెడుగని చెప్ప । బడెడుదాని
నెల్ల నీనుండి, యొక్కటె । పొల్లుకాని
సరియయిన దొక్కటే తత్వ । శాస్త్రము కల
దది యెకార్యరూపక సేవ । యదియె నగ్న
మైన యుష్ణదేశ నివాస । మనులమైన
నారికేళ పథ్యము నను । పేరిక్రమము
దైవ సంబంధశాంతితో । నీవునిండె
దేని యెంత సుందరముగా । గానబడెదు?
జీవనమ నీవె యానంద । మై వెలిగెదు
పరుల కానందమిడుటె నీ । పని యపుడగు.

సంపూర్ణము.

అనుబంధము

నారికేళాహారము నభ్యసింపవలయుననిన మొదట ఫలభక్షణము నవలంబింప వలయును. ఫలము లన్నిటికంటె నారికేళమునే యెక్కువగ తినుచుండ వలయును. పిమ్మట నొకపూట కొబ్బెర, పండ్లు, రెండవపూట వట్టి కొబ్బెర తినుట కారంభించి యిట్లు కొంతకాలము గడచిన పిదప కేవల నారికేళమునే తినుటకు ప్రయత్నింపవలయును. కేవల నారికేళాహారము నభ్యసించుటకు ముందు స్వీకరింపబడు ఫలాహారసేవన మీక్రింది క్రమము ననుసరించి యుండవలయును.

—* ఉదయము *—

నారింజఫలములు గాని నారింజరసము గాని పుచ్చుకొనవలయును. లేదా కూరగాయలను అనగా దోస, సీమవంగ, బెండ, దొండ, ముల్లంగి, దుంపజాతులు, సిలరీయను తోటకూరమున్నగు కూరలు వానిని విడివిడిగ గాని, కరిగి మిశ్రము చేసికాని వాడవలయును. నిమ్మరసము నీటిలోకలిపి త్రాగవచ్చును.

—* మధ్యాహ్నము *—

కొబ్బెర, అరటిపండ్లు అవిలేనపుడు మఱియేవైనను పండ్లు తినవలయును. జీర్ణశక్తి బాగుగనున్నచో నానబెట్టిన శనగలుగాని, పెసలుగాని, బటాణీలుగాని, గోధుమలు, సజ్జలు మున్నగు ధాన్యములుగాని మితముగ పుచ్చుకొనవచ్చును. ఈగింజలను ప్రతిదినము వాడకూడదు. గింజలకు బదులు గోధుమపిండిని మితముగ వాడవచ్చును. దానినికూడ తఱచుగా వాడకూడదు. నానబెట్టిన సగ్గుబియ్యమును కొబ్బెర తురుములో కలిపి తినవచ్చును. సగ్గుబియ్యమును కూడ ప్రతిదినము వాడతగదు. అనేకపదార్థముల నొకపూటనే తినకూడదు. మధ్యాహ్నము నిండుగఫలాహారము తీసికొనవలయును. కాని రకరకముల వస్తువులను స్వీకరింపకూడదు.

—* రాత్రి భోజనము *—

వేరుశనగ లేక బాదాం మున్నగు చమురుపప్పులలో నొకజాతిదానిని గాని, మధ్యాహ్నము వాడకుండనుండిన

యెడల శనగలు మున్నగుగింజలలో నొకదానినిగాని తిని నారింజ, పంపరపనస, బేరి రేగు, పచ్చిద్రాక్ష, దానిమ్మ, అనాసరస బత్తాయి, కమలా మున్నగుఫలములలో నొకజాతి ఫలములనుగాని, ఖర్జూర, ద్రాక్ష, కిస్మిస్, కర్నిన్, జల్దరు, అత్తి మున్నగు ఎండు ఫలజాతులయం దొకజాతి ఫలములనుగాని తినవలయును. ఇట్లొక సంవత్సరమో, ఆరునెలలో తినినపిదప రెండు పూటలుమాత్రమె ఫలాహారము చేయవలయును. ప్రతిపూట నొకటిరెండు రకములకు మించకుండ ఆహారపదార్థములను సేవించవలయును. ఉదయమున నేమియు తినకుండ నుండవలయును. ఆకలిగను, అసౌఖ్యముగను, దాహముగను నుండినచో నిమ్మపండు నీటిలోపిండి త్రాగవలయును. పిమ్మట మధ్యాహ్నకాలమున కొబ్బెర, పండ్లు తినవలయును. రెండవపూట వేరుశనగ లేక నానబెట్టిన శనగలు, పెసలు, బటాణీలు మున్నగు గింజలలో నొక రకము గింజలను తినినారింజమున్నగు రసయుతములగు ఫలములనో, నిమ్మరసము పిండిన నీటినో వాడవలయును. వేరుశనగ మంచియాహారపదార్థము కానేరదు. దానికిబదులు బాదాంమున్నగు పప్పులనుగాని, కొబ్బెరనుగాని యుపయోగించు టుచితము. వేరుశనగ మహావృక్షములయం దుద్భవించునట్టి చమురుపప్పులకాయలవంటిది కాదు. అది ఏటేటఫలించునట్టి నూవులు, ఆముదాలు మున్నగు నూనెగింజల జాతిది. చమురుపప్పుల స్వభావము దీనియందు కొఱవడియున్నది. ఇది మూత్రికామ్లమును కల్గించునని చెప్పుచున్నారు. అయినను సరిపడినయెడల నిరభ్యంతరముగా దానినుపయోగింపదగును. ఇట్లు కొంతకాలము జరిగినపిమ్మట రెండుపూటలను కేవలము కొబ్బెరను పండ్లనుమాత్రమె తినుచు

క్రిమముగ నొకపూట పండ్లు కొబ్బెర రెండవపు
బ్బెరతినుట కలవాటుచేసి పిదప రెండుపూటలను
రనే తినుచుండవలయును. కేవల నారికేళాహారము
బించిన మొదటిదినములలో కొబ్బెరబొండములను తే
వాడుచుండినచో కొబ్బెరహితముగనుండగలదు. కొ
హారము సరిపడినపిమ్మట బొండములతో నంతగా పని
దు. పట్టికొబ్బెరనే తినియుండుట కష్టముగనున్నచో కొ
మీాదిగుచ కనుబరచిన పద్ధతిననుసరించి నారికేళమునుస్వీ
చ్చును. సగ్గుబియ్యము బాగుచేసి కడిగి నీరువంచివేసి
సేపుంచి బాగుగా యుబికినపిమ్మట కొబ్బెరతురిమి
య్యముతో కలిపి మిశ్రిమమగునట్లు కలియబిసికి 4, 5
ములసేపుంచి తినవలయును. దీనిని ముందు వట్టిదే
నంతవఱకు తిని పిదప నిమ్మరసము కలుపుకొనిగాని,
పండు, ఖర్జూరకాయ, మామిడిపండు మున్నగువానిలో
నొకటి నంజుకొనిగాని తిని ముగింపవలయును. ఇట్లొక
మాత్రిమె తినవలయును. రెండవపూట కొబ్బెరముక
గాని, తురుమునుగాని యేమియు కలుపకుండనే తినవల
కొబ్బెరతురుము నెన్నడును నిలువయుంచకూడదు.
పదినిమిషములలో దానినుపయోగించు కొనవలయును
రైన యాకలిలేనియెడల రెండవపూట మంచినీరుమా
త్రాగి పరుండుటమంచిది. ఈరీతిగా కొంతకాలము త
కొబ్బెరను తినగల్గువఱకు నాచరించి యటుపై నిమ్మ
పండ్లు వీనిని వర్జించి క్రిమముగా సగ్గుబియ్యమునుకూడ
వలయును.

కేళపథ్యము నవలంబింపబోవునపు డొక దినము
వాసముచేసి మంచినీటిని మాత్రిము త్రాగియుండి
ము బాగుగా నాకలియైనయెడల టెంకాయను
ను. ఎపుడుగాని వెక్కసమగునట్లు కొబ్బెరను
ప్రితిదినము మధ్యాహ్నమగువఱకు నుండి నారి
కరించుటుచితము. నారికేళ పథ్యము చేయువారు
ము సేవనము చేయుచు, స్వల్పముగా వస్త్రధార
యుచు వెలుగులో నివసించుచుండవలయును. ఈ
నాచరించుటకు పూర్వము ఉపశమన స్నానములు
ప్రాకృతచికిత్సల ద్వారా శరీరమును పరిశుద్ధపఱ
ప్రాముఖ్యము. ఇట్లుచేసిన నీకార్యము సులభ
గలదు. ప్రారంభదినములలో నమితముగ దైహిక
శ్రిమ చేయకూడదు. విశ్రాంతి ననుభవించుచు
గాలి వెలుగు ధారాళముగా నుండు తావులలో
డవలయును. కొలదికాల మిట్లు జరిగిన పిమ్మట
నాయాసపనులు చేసికొనుచుండవగును.

సంపూర్ణము. —జ్ఞానాంబ.

టెంకాయ.

:o:

రికేళం గురుస్నిగ్ధం పిత్తఘ్నం స్వాదు శీతలం
బలమాంస ప్రిదం హృద్యం బృంహణం వస్తిశోధనం॥
[ధన్వంతరి నిఘంటువు.]

కాయ మనుజునకు స్వాభావికాహారము. నారికేళ,
ఢఫల, వరారోహ, జీవతరు మొదలగునవి టెం

కాయపేర్లు. కొబ్బరి గురువుగను, రుచికరముగన
గను, మనోజ్ఞముగను నుండును. ఇది పైత్తికద
దోషమును పోగొట్టుటయేగాక, బలవృద్ధి, మా
పుష్టి వీనిని గలుగజేయును. వాతము, పిత్తము,
తాపము, దప్పి, శోష, గుల్మము, శూల, అర
కాస, హృద్రోగము, వాపు, మూలవ్యాధి, కడుక
ములు, వీనిని సంహరించును. వీర్యవృద్ధిని గలిగించు
మంచి ద్రవముల బుట్టించును. నరములకు సత్తువ
మాత్రము గావించును. కొబ్బరినీళ్లు జఠరదీప్తి
ప్రసూతివలన బుట్టిన కాస, తరుణజ్వరము, క్రిమిరో
సంహరించును. అదియిది యననేల? సకలవ్యాధులన
జేసి పూర్ణారోగ్య మొసగును. పశ్చిమ ఖండమున
కలదు. అందు వసించు జను లెల్లరకు కొబ్బరి
కొబ్బరినీరే పానీయము. కొబ్బరి వనము లేవా
ఎల్లప్పుడు కొబ్బరి తినుచుంటివేని నిత్య యవ్వన
వని యనుచుందురు. కొబ్బరి యజీర్ణకారియని
విఖ్యాత వైద్య శిఖామణియగు డాక్టరు బర
డిగారేమనుచున్నారో చూడుడు. "I
reputation for indigestibility but this c
their imperfect mastication. When pe
eaten a hearty meal and then hastily
handful of nuts they are likely to produce
tion. Thoroughly masticated, they are t
digestible of foods." కడుపునిండ భుజించి గుప్పె
(బాదము, అక్రోటు) ముక్కలను మ్రింగి కూర్చుం

గునుగాని పూర్ణముగ నమలి తినినచో బాగుగా
బాగుగా నమలి తినినయెడల అన్నిటికంటె నివి
దిన జీర్ణకర పదార్థములు."—పత్రికృతి. I—1.

సవరణ పట్టిక

పంక్తి.	తప్పు.	ఒప్పు.
0	ప్రాణదుని	ప్రాణధుని
5	నంద మొప్పు	నంద మొప్ప
10	సువాసనగాని	సువాసననుగాని
13	మమష్యుని	మనుష్యుని
7	శాస్త్రము చెప్పునని	శాస్త్రము చెప్పునేని
22	అనుగుణ్యము	ఆనుగుణ్యము
[illegible]	కావలయుము	కావలయును
[illegible]	సమూహాములతో	సమూహాముతో
[illegible]	నున్న	ను
[illegible]	తుఉము	తుషము
[illegible]	కిరణాహుతి	కిరణాహాతి
[illegible]	ఉక్ష్యకతల	వశ్యకతల
6	పెరుగుచున్న	పెరుగుచున్నవి
3	వృద్ధిజేం	వృద్ధిజేసి
24	త్యజింపదగివనియు	ద్యజింపదగినవనియు
24	రూపినులను	రూపిణులను
14	కష్టములను	కష్టములును
8	తలంపుపై	తలంపులపై

53	9	పుష్టములతో	పుష్పములతో
59	4	శిరసదృశము	శిరస్సదృశము
60	23	క్రైస్తవరాజము	క్రైస్తవరాజ్యము
65	22	లనుభరింప	లనుజరింప
66	17	వితాన	వితమున
67	22	నాహారముత్పన్న	నాహారమునుత్పన్న
86	19	చమురు	చమురు లేక క్రొవ్వు
86	20	క్రొవ్వు	ను
87	21	కర్బనులు హైడ్రజను	కర్బను హైడ్రజములు
90	5	వైరుధ్యము	వైయర్థ్యము
93	15	చెస్టునట్	చెస్టునట్
94	23	సారజకనమతి	సారజనకమతి
94	24	సారజకము	సారజనకము
96	15	కలిగినస్వాభావిక	కలిగినియస్వాభావిక
97	14	కలదియు	కలదిగను అభ్యాససిద్ధమగు నను భవమునకు సదావలంబన సాధ్యము కానిదిగనుతోచుచున్నది.
98	2	తనకు	నాకు
107	23	దేవుడు భావింప సాధ్యుడు కాడు	దేవుడు భావింపబడ సాధ్యుడు కాడు
110	12	మీరవే	మీరలే
113	12	గానబడెదు	గానబడెదో
113	13	మైవెలిగెదు	మైవెలిగెదు
115	4	కర్నిన్	కర్నిస్

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపుధరలు

	ఇతరులకు	చందాదారులకు
12 శ్రీరామతీర్థస్వాముల వేదాంతోపన్యాసములు (మొదటిభాగము)	0- 8-0	0- 7-0
13 డిటో (రెండవభాగము)	0- 8-0	0- 7-0
14 యుక్తిప్రకాశము (వేదాంతము)	0- 8-0	0- 7-0
15 మహాయోగము (హరయోగీంద్రులు)	0-12-0	0-10-0
16 రక్తప్రక్షాళన చికిత్స (పటముతో)	0- 5-0	0- 4-0
17 పచ్చితిండివలని ప్రయోజనము	0-12-0	0-10-0
18 స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు	0- 5-0	0- 4-0
19 తొట్టిస్నాన నియమములు	0- 6-0	0- 5-0
20 నిర్వికారభావిజీవనము(కొబ్బరిగూర్చి)	1- 8-0	1- 0-0
21 యోగచికిత్స (హిందికి తెనుగు)	0- 6-0	0- 5-0
22 ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1వ॥ భా॥	1- 8-0	1- 0-0
23 ప్రాథ ప్రభాకరము (1వ భాగము)	1- 8-0	1- 0-0
24 శుక్లనష్టము (1 వ భాగము)	1- 8-0	1- 0-0
రోగారోగ్య వివేకము (కూనె)	0- 8-0	0- 7-0
శిశు పోషణము (కూనె)	1- 0-0	0-12-0
తత్వలక్ష్యార్ణవము (వైరాగ్యము)	1- 0-0	0-14-0
ప్రకృతి 1 సంపుటము (5, 6, 7 సంచికలు)	0- 6-0	0- 4-0
ప్రకృతి 3 సంపుటము(4 మొ॥ 12 వరకు)	1- 2-0	0-14-0
ప్రకృతి 4 సంపుటము(12 సం॥ సాదా)	1- 8-0	1- 2-0
ప్రకృతి 5 సంపుటము(12 సం॥ సాదా)	1- 8-0	1- 2-0
ప్రకృతి 6 సంపుటము(12 సం॥ సాదా)	1- 8-0	1- 2-0
ప్రకృతి 7 సంపుటము(10 సం॥ గ్లేజు)	1- 4-0	0-15-0

అడ్రసు—మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చందాదారులకు తగ్గింపు ధరలు

తొట్టివైద్యము

ఇందులో కూనేగారి “అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద
రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము” అను నాలుగు గ్రంధములలోని వి
యములన్నియు సులభశైలిని వ్రాయబడియున్నవి. తొట్టిస్నానములగూరి
తెలిసికొనగోరువారు వేఱొకగ్రంధము చదువనక్కరలేదు. రోగులకు కలుగ
సందేహము లన్నిటికిని సమాధానములు ప్రశ్నోత్తరములుగా వ్రాయబడినవి
వైద్యసహాయములేకనే సకలరోగములను సులభముగా కుదుర్చుకొనవచ్చును
ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 6 అనుబం
ములు వెరసి 400 పుటలు కలవు. గ్లేజు కాగితము. చక్కని బైండు. ప్రకృ
చందాదారులకు వెల రు 2-0-0 మాత్రమే. ఇతరులకు రు 3-0-0.

		ఇతరులకు	చందాదారుల
2	సూర్యకిరణచికిత్స (రంగుచికిత్స)	0-12-0	0-10-0
3	మలబద్ధము (వివిధచికిత్సలు)	0-12-0	0- 8-0
4	ఆరోగ్యాదర్శము (గాంధిమహాత్మునిది)	0- 8-0	0- 7-0
5	ఉపవాస చికిత్స (43 అధ్యాయములు)	1- 0-0	0-14-0
6	నైసర్గికజలచికిత్స (ఫాదర్ నీప్)	0-12-0	0- 8-0
7	ఆరోగ్యప్రభాకరము (రంగుచికిత్స)	0- 4-0	0- 3-0
8	జబ్బు చికిత్స (అడోల్ఫుజస్టు)	0-10-0	0- 8-0
9	క్షీరచికిత్స (పాల పథ్యము)	0- 4-0	0- 3-0
10	కూనె మహర్షి చరిత్రి—బోధ	0- 4-0	0- 2-0
11	Rishi Jivan Prakasam	0- 4-0	0- 2-0

అడ్రెసు—మేనేజరు, ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.

Printed and Published at the Andhra Grandhalaya Press,
By N. HANUMAIAH, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.

END OF TITLE